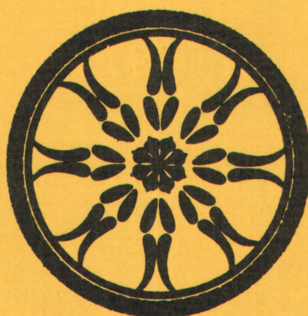
SADDHARMA

TIJDSCHRIFT VAN DE STICHTING VRIENDEN VAN HET BOEDDHISME

JAARGANG 14 1e AFLEVERING JUNI 1981



- Achtergronden van meditatie
- Een westers dharma en de betekenis voor intermenselijke relaties
- De raadgeving aan Singāla



De afbeelding van de Buddha-figuur op de titelpagina is een foto van een 18de eeuws Japans beeld.
Deze Buddha heet AMIDA, de Buddha van het oneindige licht, heer van het westerse paradijs, gezeten in de handhouding van meditatie.
Het beeld bevindt zich in het Leids Volkenkundig Museum.
De foto werd gemaakt door Else Madelon Hooykaas.

SADDHARMA

TIJDSCHRIFT VAN DE STICHTING
VRIENDEN VAN HET BOEDDHISME

14e jaargang | 1e aflevering | juni 1981

Redaktie-adres: Hugo de Grootstraat 52
6522 DG Nijmegen

Sekretariaat Stichting: Eperweg 40
8072 DB Nunspeet

Postgiro: 1520022, t.n.v. de penningmeester van de
Stichting Vrienden van het Boeddhisme,
Storm van 's Gravesandeweg 75
2242 JD Wassenaar

Min. donatie 1981 f 30,-- (echtpaar f 40,--; stud. f 20,--).

INHOUD: PAG.:

VOORWOORD

In deze Saddharma zijn het vooral twee onderwerpen die de aandacht krijgen. Enerzijds is dat meditatie; het eerste artikel behandelt de achtergronden van meditatie waarbij veel aandacht wordt besteed aan de psychische processen die zich in de mediterende kunnen voltrekken.
Anderzijds wordt ingegaan op intermenselijke betrekkingen in het licht van de boeddhistische leer. De Pāli-vertaling laat zien hoe het vroege boeddhisme nagedacht heeft over de relaties van mensen onderling. Het tweede artikel brengt beide onderwerpen met elkaar in verband: relaties als objekt van meditatie. Ook de beide boeken die in deze aflevering van Saddharma besproken worden hebben in meer of mindere mate met deze onderwerpen te maken.

CORRIGENDUM

In het artikel over Flaubert in het decembernummer 1980 is een storende drukfout geslopen. Op blz. 18 regel 8/9 staat "door tegelijk onbewust en bewust alles te worden". Dit moet zijn: "door tegelijk onbewust en àlles te worden". Het woord "bewust" dient dus te vervallen.
Zoals het er nu staat, is het niet goed verenigbaar met het vervolg van de tekst. Bovendien past de idee dat in een zekere psychische toestand onbewustheid en bewustheid samen kunnen gaan, eerder in de gedachtengang van het boeddhisme dan van Flaubert.

ACHTERGRONDEN VAN MEDITATIE

Tijdens de najaarsbijeenkomst van de Stichting in 1980 hield Prof. Dr. R.H.C. Janssen, hoogleraar in de psychologie aan de Vrije Universiteit van Amsterdam, een lezing waarin hij inging op de achtergronden van meditatie. Uitgaande van de "psychologie van het mediteren", van de psychische processen die zich in de mediterende (kunnen) voltrekken, lichtte hij hierin de betekenis van meditatie voor de boeddhistische heilsweg toe. (red.)

Om de achtergronden van meditatie wat nader te beschouwen, ligt het voor de hand eerst terug te gaan naar de basis van de leer van de Boeddha, naar de Vier Edele Waarheden: de Waarheid van het lijden, de Waarheid van het ontstaan van het lijden, de Waarheid van de opheffing van het lijden en het Edele Achtvoudige Pad dat voert tot de opheffing. Dit pad, de weg naar de verlossing, bestaat uit drie stadia: *śīla* (ethiek), *samādhi* (meditatie) en *paññā* (wijsheid). Ethiek is in het boeddhisme dus niet de enige methode om tot verlossing te komen, dit in tegenstelling tot het christendom. Het boeddhisme kent aan de ethiek zelfs een lagere positie toe dan aan de beide andere stadia. Ethisch juist handelen wordt beschouwd als een voorwaarde voor meditatie en wijsheid, de beide andere elementen van het Achtvoudige Pad.

In de *Anguttara Nikāya* (I, 225) worden deze drie elementen (of wel stadia van oefening) duidelijk omschreven:

> *"Er zijn, monnikken, drie stadia van oefening. Welke drie? Zedelijk handelen, meditatie, wijsheid. Wat is zedelijk handelen? . . . . 1).*
> *Wat is het tweede stadium? Wanneer een monnik, bevrijd van zintuiglijk genot, zich verre houdend van slechte gedachten, het eerste jhāna (meditatiestadium) bereikt ...... dan het tweede, het derde, het vierde ...."*

1) Hier wordt door de Boeddha een definitie van zedelijk handelen gegeven.

Om de achtergronden van meditatie te kunnen begrijpen, zullen we moeten nagaan wat nu deze *jhāna's* zijn. Uit de canon wordt niet geheel duidelijk wat ze feitelijk inhouden; ze worden niet op een dusdanige wijze beschreven dat we ze heden ten dage goed kunnen begrijpen. De latere kommentatoren, zoals Buddhaghoṣa, hebben hun eigen interpretatie gegeven van de *jhāna's*. De *Theravāda* - boeddhisten aanvaarden deze als de juiste. Het is echter nog maar de vraag of ze daar goed aan doen.

Alvorens dieper in te gaan op de *jhāna's* keren we nog even terug naar het begrip *śilā*. De funktie van de ethiek in het boeddhisme is niet — zoals in het christendom — de geboden op te volgen, die een god gesteld heeft, maar de mens geleidelijk los te maken van de wereld der zinnen. Het gaat om de vernietiging van de dorst (begeerte) naar de objekten der zintuigen. Het doel is de gehechtheid aan de vergankelijke dingen te overwinnen. Daarmee gaat een volkomen beheersing van het lichaam gepaard — ook van gedachten, gevoelens en wilsstrevingen. Het resultaat hiervan is een opgeven van zelfzuchtig, egoïstisch handelen in de *buitenwereld*. In positieve zin wordt het handelen altruïstisch, gericht op de medemens. Het terugtrekken uit de buitenwereld gaat echter ook geleidelijk over in een kultiveren van de *binnenwereld*. We zien hier hoe ethiek overgaat in meditatie.

Meditatie werd oorspronkelijk aan monnikken geleerd en niet aan leken, daar ze nog te veel in de wereld stonden. Thans is dit anders. Wij behoeven niet allen het kloosterkleed aan te nemen om in meditatie onderwezen te worden. Wel blijft overeind staan, dat bij een immoreel leven meditatie weinig of waarschijnlijk geen enkele zin heeft. Immers: door immoraliteit wordt het "ik" versterkt en door meditatie dient het juist vernietigd of althans verzwakt te worden. En we kunnen ons niet aan twee in tegengestelde richting werkende krachten overleveren.

In het tweede stadium van het Pad, dat met *samādhi* (lett. koncentratie) aangeduid kan worden, keren we naar binnen. Het uitwendig handelen is onder kontrole gebracht, althans wordt zodanig beheerst, dat we niet meer geheel overgeleverd zijn aan de begeerte *(tanhā)*. We kunnen ons nu richten op de andere wortel van het lijden: de onwetendheid. Het gaat nu om *bewustwording* — bewustwording van onze situatie, van onszelf en van de wereld waarin wij leven. In de terminologie van het *Vajrayāna* is het de spiegel van *Akṣobya*, die wij voor ons opstellen. Deze spiegel kunnen wij beurtelings richten op onszelf en op de buitenwereld. We leren dan de dingen te zien zoals ze zijn, *yathābhutam* — overeenkomstig hun natuur.

De eerste voorwaarde voor dit proces is *sati,* ofwel aandacht. Dit is de zevende trap van het Achtvoudige Pad. De achtste trap wordt dan *samādhi* genoemd, ofwel koncentratie.

De bewustwording, die de kern van de meditatie uitmaakt, kan men in zekere zin vergelijken met het psycho-analytisch proces van het bewustworden van onbewuste inhouden. Hoewel ik daar in deze kontekst niet dieper op kan ingaan, wil ik wel stellen dat bewustwording in boeddhistische zin evenwel verder reikt dan bij een psycho-analyse het geval is. Alle bewustwording neemt een aanvang met denken. De leer van de Boeddha legt sterk de nadruk op de waarde van het kritische oordeel, op het rationele denken over de mens en de wereld. Het heilsproces neemt hier een aanvang. In de verdere ontwikkeling ervan overstijgt het echter weldra de zuivere ratio, maar toch blijft het rationele denken altijd de toetssteen. Aan de andere kant speelt de eigen ervaring een grote rol. Kennis die niet berust op eigen ervaring, is in boeddhistische opvatting waardeloos.
De leer is daarom in oorsprong sterk empirisch georiënteerd. Hoewel latere ontwikkelingen in het boeddhisme vaak meer metafysisch van aard zijn, ligt aan de basis van de leer echter het persoonlijk ervaren en er is zeker geen sprake van geloof, zoals bijvoorbeeld het christendom dat eist.

Het denken waarom het hier gaat is niet het denken van de wetenschap, dus geen probleem-oplossend denken. Het is ook niet het denken van de mens-in-de-wereld, die overweegt hoe hij een bepaalde behoefte zal bevredigen, hoe hij zijn geld zal verdienen, hoe hij een probleem met een kind zal oplossen, hoe hij een bepaalde sollicitatie moet verrichten. Het hier bedoelde denken heeft een ander karakter; het wordt in dienst gesteld van een genadeloze analyse van het eigen innerlijk. Geen enkele gedachte wordt verdrongen. Eerlijk tracht men de talloze opwellingen van begeerte of afkeer, die in de geest opkomen, onder ogen te zien. Zowel de pijnlijke als de vreugdevolle aandoeningen worden nauwkeurig onder de loep genomen. Ook de oorzakelijke verbanden worden zo helder mogelijk doorgrond. De verbanden die gevonden worden, zal men aanvankelijk wellicht verbaliseren, maar op een gegeven ogenblik gaat dit geleidelijk over in een vorm van "schouwen". Men "ziet" de grond van een eigenschap, men "schouwt" de verbanden die in het eigen gedrag te vinden zijn (zo zal men bijvoorbeeld een relatie "zien" tussen een houding tegenover de eigen moeder in de jeugd en het huidige gedrag tegenover de huwelijkspartner). Vervolgens zal men alle beelden die in de geest opdoemen, toetsen aan de drie kenmerken van het bestaan: de veranderlijkheid *(anicca)*, de frustratie *(dukkha)* en de relativiteit of wezenloosheid *(anattā)*. In het besef hiervan

ligt de verlossing uiteindelijk besloten. Dit is niet een theoretisch inzicht – dat is relatief gemakkelijk te verkrijgen – maar een diep doorleefde ervaring. Het denken moet dus tot een "schouwen" worden verheven. Op het vlak van de psychotherapie speelt zich een analoog verschijnsel af. Een zuiver verstandelijk inzicht in de relatie tussen een jeugdsituatie en een bepaalde vorm van afwijkend gedrag heeft meestal weinig effekt. Pas wanneer het intellektuele weten overschreden wordt en een diep-emotioneel ervaren bereikt wordt, vindt een transformatie van de persoonlijkheid plaats. Men zou kunnen zeggen, dat de hele menselijke persoon moet meeresoneren, wanneer een fundamentele "omturning" wil optreden. Uit de *Zen*-literatuur bijvoorbeeld is bekend, hoe het bereiken van *satori* (d.w.z. een verlichtingsmoment) na langdurige meditatie, gepaard gaat met huil- en lachbuien, spontane lichaamsbewegingen (sprong in de lucht, koprol) en een "zien" van samenhangen. Merkwaardig genoeg kan een dergelijke gebeurtenis zich ook in de slaap afspelen. Een bepaalde "waarheid", die men allang zuiver theoretisch kent, wordt plotseling tot een levende realiteit in een duizelingwekkende ervaring.

We lopen nu echter wat te veel vooruit. We zijn nog bezig met de stadia volgens welke de *samādhi* (koncentratie) zich ontvouwt. Technisch gezien verloopt het meditatieve proces, dat kulmineert in de eigenlijke *samādhi,* langs negen stadia. De eerste vijf vormen de *rūpa-jhāna's,* ofwel de vormgebonden meditatie-treden. De laatste vier staan bekend als de *arūpa-jhāna's,* de niet vorm-gebonden meditatie-treden, en zijn pre-boeddhistisch. Boeddha beoefende ze bij zijn leermeesters *Alāra-Kalama* en *Uddaka-Rāmaputta.* Volgens sommige auteurs verwierp hij ze in zekere zin, omdat ze tot toestanden van trance voeren, terwijl de eerste vijf tot een helderbewuste, serene geestesstaat leiden.

In het eerste stadium van meditatie, waarin het bewustzijn niet meer verkeert in de wereld der zinnen, bij de vormen van begeerte *(kāmāvacara-citta),* spelen vijf faktoren een rol. Dat zijn het denken *(vitakka)* waarover we reeds eerder spraken, de reflektie *(vicāra),* bezieldheid *(pīti),* geluk *(sukha)* en éénpuntigheid van de aandacht *(ekaggatā)* ofwel koncentratie – een woord dat vrijwel synoniem is met *samādhi.*

Vitakka is het richten van de aandacht op een bepaald objekt van overweging; *vicāra* is het voortdurend bezig blijven met het objekt (bijv. de vergankelijkheid van alle dingen), het aan alle kanten bekijken ervan, erover nadenken, reflekteren. De volgende faktor *(pīti)* houdt de ervaring in van vreugde en welzijn, met betrekking tot zowel lichaam als geest.

Men voelt zich prettig en op zijn gemak. Voorts is er een gevoel van geluk *(sukha)* – het tegendeel van rusteloosheid en piekeren. Tenslotte is er als laatste faktor koncentratie *(ekaggāta)*, die uiteindelijk de begeerte teniet doet.

In het tweede *jhāna* verdwijnt het zoeken naar een objekt van overweging; men blijft wel reflekteren over het voordien genomen objekt. De andere vier faktoren blijven bestaan. In het derde *jhāna* verdwijnt ook het reflekteren. In het vierde *jhāna* verdwijnt het vreugdegevoel en in het vijfde *jhāna* verdwijnt tenslotte het gevoel van geluk. Dan blijft een qua gevoelstoon neutrale toestand van koncentratie over, waarin dus *upekkhā* (gelijkmoedigheid) heerst.

We moeten deze beschrijving niet al te letterlijk nemen. Het is een systematische weergave van een ervaring en als zodanig artificieel. Waar het om gaat, is de eindtoestand.
In de *Dīgha-Nikāya* 1.76 wordt deze als volgt omschreven:

> *"Met zijn hart aldus sereen, zuiver gemaakt, transparant, veredeld, ontdaan van kwaad, veerkrachtig, gereed om te handelen, sterk en onverstoorbaar"*.........

Er is in deze beschrijving geen enkele aanduiding van trance te vinden, maar eerder die van een verhoogde vitaliteit. Psychologisch interessant is het, dat de *ekaggāte*, de koncentratie, vanaf het begin reeds aanwezig is. D.w.z. dat in ons dagelijks leven, waarin we ook denken en overwegen, eveneens de éénpuntigheid van de geest reeds aanwezig is. We zijn ons er echter niet van bewust. Als ik het goed zie, dan mogen we dus stellen, dat er in deze beschrijving van het meditatie-proces een geleidelijk raffineren plaatsvindt. Men gaat uit van de ruwe grondstof, het denken van ons dagelijks leven, gekombineerd met positieve gevoelens. Langzaam komt dan een proces van zuivering op gang, dat eindigt in een toestand van volkomen heldere luciditeit, waarin het bewustzijn alleen nog zichzelf als objekt heeft. Dit klinkt als een ketterij in de psychologie en de filosofie, omdat we sedert Husserl moeten geloven in de intentionaliteit van het bewustzijn. Husserl leerde dat bewustzijn altijd "bewustzijn van iets" is, dat het altijd gericht is op een objekt. Als ik het wel heb, dan kan bij Husserl het bewustzijn nooit zichzelf tot objekt hebben. Dit zou een *regressio ad infinitum* tot gevolg hebben. Immers het bewustzijn dat tot objekt wordt gemaakt, is niet meer het echte bewustzijn. Er staat wanneer dat gebeurt, een bewustzijn boven, dat objektiverend werkt. En zo gaat dat tot in het oneindige door.

Het komt me echter voor, dat hier van een kunstmatig dilemma sprake is. Wanneer we spreken over een objekt van bewustzijn, dan impliceert dit, dat er ook een subjekt is. Met dit subjekt heeft de leer van de Boeddha nogal wat moeite. Lama Govinda heeft erop gewezen dat, als we over het subjekt van het bewustzijn spreken, wij die hogere eenheid van karmisch gekonditioneerde krachten bedoelen, die we het "individu" noemen — letterlijk dat wat niet gedeeld kan worden. Dit is niet de mechanische eenheid van een statisch of beperkt "ding", maar een voortdurend vloeiend proces van aanpassing en éénmaking van levende krachten, die hun brandpunt in het bewustzijn hebben. Maar zoals een brandpunt niet verschillend is van de stralen die erin samenkomen, zo is het bewustzijn niet verschillend van de krachten die in zichtbare en onzichtbare vorm het individu opbouwen. We zijn er zo aan gewend begrippen, zoals "ik", "individu", "subjekt" met werkelijkheid te identificeren, dat er niet genoeg de nadruk op gelegd kan worden, dat in het boeddhisme dit soort termen alleen op een relatieve wijze gebruikt kunnen worden. De Boeddha zegt in de *Saṃyutta Nikāya* (25):

> *"De Tathāgata kan wel zeggen: "Ik zeg" of "Men zegt mij". Daar hij de konventionele taal van de wereld kent, spreekt de wijze zo slechts in algemeen taalgebruik."*

Deze beschouwing over objekt en subjekt was nodig om ons eraan te herinneren, dat we wél kunnen zeggen, dat het bewustzijn zelf tot objekt van het bewustzijn is geworden in het vijfde stadium van meditatie, maar daarbij niet mogen vergeten dat er in diepere zin geen subjekt van het bewustzijn bestaat en eigenlijk ook geen objekt. Er bestaat alleen een proces van "bewustworden" en in zijn zuiverste vorm wordt dit verwerkelijkt in het vijfde *jhāna.*

De volgende vier stadia, die zoals gezegd pre-boeddhistisch zijn, vertegenwoordigen in feite een toenemende mate van onbewustheid. Ze worden nauwelijks beoefend onder leken, maar daar we ons bezighouden met de achtergronden van meditatie kunnen ze hier niet onvermeld blijven. Het gaat hier om een proces dat diametraal staat tegenover het geleidelijke proces van bewustwording, zoals dat tijdens de eerste vijf *jhāna's* plaatsvindt. Men moet daarom zeker niet denken dat een leerling achtereenvolgens de *jhāna's* van één tot en met negen leerde doorlopen. Ze zijn eenvoudig achter elkaar gezet, omdat ze zo beter te onthouden waren. Evenals de *paṭiccasamuppāda* (de keten van voorwaardelijk ontstaan) waarschijnlijk uit drie formuleringen van hetzelfde principe bestaat, die

gemakshalve achter elkaar gezet zijn, en waarover zich generaties van boeddhisten en boeddhologen het hoofd gebroken hebben in een poging de verbinding tussen de schakels te verklaren, zo kan men ook stellen dat de formulering van de geleidelijke opklimming tot éénpuntigheid een produkt is van later scholastisch denken. Men kan in de praktijk niet zomaar een gevoel weglaten en vervolgens een stapje hoger komen. Waarschijnlijk hebben we hier te maken met een gebrekkige beschrijving van een psychologisch proces dat zich in de mediterende voltrekt en dat wellicht beter op de volgende wijze omschreven kan worden:

1) De mediterende koncentreert zich met een geest vrij van zinnelijke en wereldlijke ideeën op een of ander objekt (bijvoorbeeld een gedachte als "alle dingen zijn veranderlijk").
De mediterende redeneert hierover en houdt zich daarbij bij de feiten.

2+3) Vervolgens houdt hij op met het richten van de aandacht op en het nadenken over het objekt van meditatie en ervaart een gevoel van vreugde, zowel lichamelijk als geestelijk.

4) Vervolgens krijgt bij de meditatie het gevoel van ongedwongenheid, van welzijn de overhand. Dat wil zeggen dat het toch nog te opwindende gevoel van vreugde verdwijnt door plaats te maken voor een toenemende mate van rust.

5) In het laatste stadium is er alleen nog de ervaring van helderheid en gelijkmoedigheid.

Vanuit deze laatste toestand is de Boeddha het *paranirvāṇa* ingetreden. Hij doorliep vlak voor zijn dood alle negen stadia, maar keerde uit het negende stadium terug naar het vijfde, waarna hij stierf.

We moeten nu nog enige aandacht besteden aan de vier "vormloze" *jhāna's*. Ze zijn niet eenvoudig te begrijpen en de beschrijvingen ervan zijn in het algemeen tamelijk cryptisch.
Ze zouden misschien als volgt omschreven kunnen worden:

6) Het objekt van het bewustzijn in dit *jhāna* is de ruimte. Deze heeft twee eigenschappen: oneindigheid en niet-stoffelijkheid d.w.z. "nietsheid". De ervaring van de "nietsheid" wordt als het negende stadium beschouwd. Zodra het bewustzijn van de oneindigheid van de ruimte het objekt van meditatie wordt, ontstaat vanzelf de ervaring van:

7) de oneindigheid van het bewustzijn. Als de oneindigheid van het bewustzijn gerealiseerd wordt, ontstaat:

8) het bewustzijn van het niets, d.w.z. de afwezigheid van alle

materiële en voorgestelde dingen. Dit stadium gaat geleidelijk over in:

9) de ervaring van de leegte van het bewustzijn, genaamd "noch perceptie noch niet-perceptie". Ook wordt wel gesproken van de "uiterste grens van de waarneming".

Het valt ons moeilijk precies te begrijpen wat hier gebeurt. We hebben hier te maken met uiterst abstrakte toestanden van meditatie. Hoe belangrijk ze waren, blijkt wel uit het feit dat de beroemde tempel op Java, de *Borobodur*, geheel gebouwd is volgens dit meditatieschema. De Borobodur is in feite gebouwd als een *maṇḍala*, een afbeelding van de kosmos. Het onderste gedeelte representeert de sfeer van de zintuiglijke begeerten *(kamāvacara)*, de tweede wordt de sfeer van de zuivere vormen *(rupāvacara)* genoemd en de derde de sfeer van het vormloze *(arupāvacara)*. Deze werelden korresponderen respektievelijk dus met de wereld van onze gewone dagelijkse ervaring, waarin we eigenlijk alleen maar voortdurend bezig zijn behoeften te bevredigen en met de twee werelden van de meditatie. Bewustzijn en wereld, subjekt en objekt zijn in deze visie geen gescheiden grootheden want met bewustzijnssferen korresponderen bepaalde niveaus van bestaan. Wanneer de mediterende in een bepaalde bewustzijnstoestand is, dan bevindt hij zich in een bepaalde daarmee korresponderende wereld.
In het boeddhisme zien we een poging tot unifikatie, tot de opheffing van de scheiding tussen mens en wereld. Juist door het proces van meditatie is deze theorie tot een ervaarbare realiteit te maken. Het resultaat van de vier laatste *jhāna's* is een toestand van volkomen katalepsie: de vormende krachten *(saṅkhāra)* van het lichaam en van de geest zijn uitgeblust. Volgens de *Majjhima Nikāya*, I 296, bestaat het onderscheid met de dood nog slechts hierin dat er nog "leven en lichaamswarmte" overblijven. Is dit dan een toestand van *Nirvāṇa*, zo zal men vragen. Het antwoord hierop is duidelijk ontkennend. De toestand die bereikt wordt in het hoogste, vormloze *jhāna*, is te kwalificeren als een diepe trance; *nirvāṇa* daarentegen is volledig ontwaken. Ik wil er nogmaals op wijzen, dat toen de stervende Boeddha de toestand van vernietiging van bewustzijn en gewaarwording bereikt had, zijn leerling Ananda sprak: "Nu is de Verhevene het *Parinirvāṇa* ingetreden". Anuruddha verbeterde hem echter en zei "Nee, vriend Ananda, de Verhevene is niet het *Parinirvāṇa* ingetreden; hij heeft slechts de vernietiging van bewustzijn en gewaarwording bereikt (*Māhāparinirvāṇasūtta* 6,6). In het vijfde *jhāna* is de Boeddha het *Parinirvāṇa* binnengegaan. In het vijfde *jhāna* heeft hij volgens de overlevering de Vier Edele Waarheden geschouwd. In dit *jhāna* wordt het

bevrijdende inzicht verkregen, hier wordt de bevrijding van wedergeboorte gerealiseerd, hier wordt het leed van de wereld definitief overwonnen.

Boeddha raadde zijn monnikken aan zich in de eenzaamheid terug te trekken en de *jhāna's* te beoefenen. De beoefening van de *jhāna's* is echter eeuwenlang in de vergetelheid geraakt. In de 18de eeuw heeft er in Birma een wederopleving plaatsgevonden en is een speciale school ontstaan, waarin men zich weer ging toeleggen op de studie van de *sūtta's* in de canon die met meditatie samenhangen.

Om goed de achtergrond te begrijpen van de meditatie die de Boeddha tot de verlichting bracht moeten we een passage in de canon lezen, waarin een belangrijke jeugdervaring van de Boeddha beschreven wordt. Het karakteristieke van de *samādhi*-ervaring die de Boeddha in zijn jeugdjaren had, was de spontaniteit ervan. Ze trad vanzelf op, ongedwongen en zonder inspanning. Zijn latere *jhāna*-ervaringen daarentegen gingen gepaard met heftige inspanningen. Jarenlang bestond er vooral een sterke wilsinspanning, die echter niet tot het gewenste resultaat leidde. De Boeddha herinnerde zich toen zijn jeugdervaring en dat vormde de aanzet tot een proces dat uiteindelijk tot de verlichting voerde. Boeddha ontdekte dat het bereiken van de volledige *samādhi* – als laatste stadium van het Achtvoudige Pad – niet alleen de volledige inzet van verstand en wil vereiste, maar ook de omvorming en integratie van de totale persoonlijkheid. De bewuste jeugdervaring had zo'n transformerende werking gehad; het was – zo zouden we tegenwoordig zeggen – een piekervaring. Het was een gebeurtenis die kennelijk veel later in het leven van de Boeddha nog van beslissende betekenis is geweest. We zien dus, dat het bereiken van het laatste stadium van het Achtvoudige Pad een gevoel is van zowel een bewuste inspanning als van spontaan inzicht ofwel van een rijpingsproces. Wat kunnen wij hieruit leren? Het toont ons dat de ervaring van *samādhi* niet een bewust gewild gevolg kan zijn van bepaalde oefeningen. Men kan iemand niet garanderen dat hij *samādhi* zal bereiken door bepaalde oefeningen uit te voeren. In de Japanse *Sōtō-Zen* komt dit het duidelijkst tot uitdrukking, omdat men daar stelt dat men niet zit om te mediteren, maar dat men zit om te zitten. Niet alle boeddhistische scholen tonen dit wijze inzicht. Zo is bijvoorbeeld de nieuwe Birmese methode van *satipaṭṭāna* bij sommige van haar vertegenwoordigers ontaard tot een systeem, waarbij men graden, titels, getuigschriften e.d. kan behalen. Ik wil hiermee echter niet beweren dat technieken bij de meditatie helemaal geen rol zouden mogen spelen. Integendeel. Men zou kunnen zeggen, dat aan het begin van de meditatiebeoefening techniek van groot belang is. Naarmate men verder komt op de

weg van meditatie, moet er steeds minder een *Ik* zijn dat iets bereiken wil. Immers: juist dit *Ik* is de belangrijkste hinderpaal bij de bereiking van de volledige *samādhi*. Men zou het kunnen vergelijken met iemand die aan slapeloosheid lijdt en persé wil slapen; dat zal dan juist niet lukken. Hoe verder men komt, hoe meer er sprake is van een geleidelijk rijpingsproces van de gehele persoonlijkheid. Wanneer we ons goed voorbereiden op meditatie — zo zegt Sangharakshita — door *saddhā* (een overgave, niet aan het bepaalde, maar aan het onbepaalde), door *pamojjā* (tevredenheid of vreugde over het feit dat men deugdzaam leeft), door *pīti* (we spraken hier reeds over: een gevoel van energie en bezieling, een enthousiasme dat zich ook lichamelijk uit in de vorm van rillingen of "kippevel") door *passadhi* (gelatenheid, gemoedsrust), door *sukha* (een gevoel van overrompelende gelukzaligheid) dan is er maar weinig voor nodig om in een toestand van *samādhi* te geraken. Het zien van een mooie bloem, een landschap, het horen van een stuk muziek of de heldere klank van een bel kan dan al voldoende zijn om een diepe beleving van *samādhi* tot stand te brengen — zelfs zonder zogenaamde meditatie. Voorwaarde is alleen de geestelijke opmerkzaamheid — *sati* — de zevende schrede van het Achtvoudige Pad.

Rob Janssen.



De hiernaast afgebeelde figuur stelt *Tārā* voor. Het beeld dat zich in The British Museum bevindt is van verguld brons en stamt uit de 10de of 11de eeuw. Het werd gemaakt te Ceylon.

Tārā (Tibetaans *Sgrol-Ma,* Mongools *Dara Eke*) is een boeddhistische godheid die in velerlei vormen zeer populair geworden is in Nepal, Tibet en Mongolië. Zij vormt de partner van de *bodhisattva Avalokiteśvara.* Volgens de legende kwam ze in wording uit een traan van *Avalokiteśvara,* die op de aarde viel en een meer vormde. Uit het water van dit meer steeg een lotus op die, toen ze zich opende, de godin onthulde. Zij is, evenals *Avalokiteśvara,* een godheid van mededogen die mensen helpt "de andere oever te bereiken". Zij werd in de eerste plaats de beschermgodin van de zeevaart maar verder ook van alle reizigers, inclusief de reizenden langs het spirituele pad naar de verlichting.

In Tibet heerst het geloof dat zij geïnkarneerd is in elke vrome vrouw en de twee bijvrouwen van de eerste boeddhistische koning van Tibet — *Srong - bmtsan - sgam - po* — werden geïdentificeerd met de twee belangrijkste gestalten van *Tārā.* De *Witte Tārā* (Sanskriet *Sita-tārā,* Tibetaans *Sgrol-dkar,* Mongools *Čagan dara eke*) inkarneerde als de chinese prinses. Zij symboliseert de reinheid en wordt vaak afgebeeld staande aan de rechterhand van *Avalokiteśvara,* of zittend met gekruiste benen, een volledig geopende lotus vasthoudend. Zij wordt in het algemeen ook afgebeeld met een derde oog. Soms heeft zij nog ogen op haar voetzolen en in haar handpalmen; dan wordt ze de *"Tārā van de Zeven Ogen"* genoemd, een vorm van de godheid die zeer populair is in Mongolië.

De *Groene Tārā* (Śanskriet *Syāmatārā,* Tibetaans *Sgrol ljang,* Mongools *Noghoghan dara eke*) was — zo wil de overlevering — geïnkarneerd als de Nepalese prinses. Door sommigen wordt zij beschouwd als de originele *Tārā* en zij is de seksuele partner van *Avalokiteśvara.* In het algemeen wordt zij afgebeeld zittend op een lotustroon met het rechterbeen naar beneden hangend, getooid met de versierselen van een *bodhisattva* en een gesloten blauwe lotus *(utpala)* in de hand houdend.

De *Witte* en de *Groene Tārā* met hun verschillende symbolen van de wijdgeopende en de gesloten lotus worden te zamen gezien als een symbool voor het verstrekkende mededogen van de godheid, die dag en nacht werkt om het lijden te verlichten.

Onder invloed van het Tibetaans lamaïsme groeiden de verschillende vormen van *Tārā* uit tot de traditionele hoeveelheid van 108. Tibetaanse tempelvlaggen laten vaak 21 verschillende *Tārā's* zien, wit, rood en geel gekleurd en gerangschikt rond een centrale *Groene Tārā.*

Een afbeelding van de Boeddha *Amitābha* is vaak te vinden in de hoofdtooi van *Tārā,* daar ze evenals *Avalokiteśvara* beschouwd wordt als een emanatie van *Amitābha.*

In haar vreeswekkende blauwe vorm, die aangeroepen wordt om vijanden af te schrikken, staat ze bekend als *Ugra-Tārā* of *Ekajaṭā.* In haar rode vorm is ze de godin van de liefde *Kurukullā* of beschermgodin tegen slangebeten *Jāṅguli.* De gele *Bhṛkuṭi* is een boze *Tārā* met gefronste wenkbrauwen.

(naar de Encyclopaedia Brittannica)

EEN WESTERS DHARMA EN DE BETEKENIS VOOR INTERMENSELIJKE RELATIES

In de Maha Bodhi vol. 88 nr. 1-3 (jan./mrt. 1980) verscheen een artikel genaamd "Western Dharma and Relationships". De auteur, Dane Cervine, is student godsdienstwetenschappen aan de University of California, Santa Cruz. Hij heeft een bijzondere belangstelling voor het boeddhisme en houdt zich sterk bezig met de vragen rond de ontmoeting van het boeddhisme en de westerse kultuur. Zijn artikel, dat een van de punten die hierbij aan de orde zouden kunnen komen op een verrassende wijze behandelt, nemen we hier in zijn geheel in vertaling op. (red.)

Met de introduktie van oosterse filosofische tradities en hun gedetailleerde psychologische ontwerpen voor het spirituele pad zijn er rijke en zeer bruikbare wegen naar het onderzoek van onze geest voor ons geopend; wegen die gebaseerd zijn op kennis, die gedurende eeuwen is verzameld en die door velen jarenlang in de ervaring van de praktijk is beproefd. Het is begrijpelijk dat westerlingen zich tot deze tradities aangetrokken voelen, en dat ze ernaar verlangen de aanspraken op verlichting en verlossing van het lijden te onderzoeken. Deze aanspraken gaan een stap verder dan de westerse doelstellingen van therapie; ze liggen in het bereik van de meta-therapie, waar het er niet zozeer om gaat psychisch lijden te leren hanteren, als wel dit te vernietigen. Echter, deze tradities hebben zich door de eeuwen heen ontwikkeld in kulturen, die in bepaalde opzichten beduidend van de onze verschillen. Dat wil niet zeggen dat deze kulturele verschillen een andere diagnose van de spirituele toestand noodzakelijk maken. In oosterse termen: de fundamentele "onwetendheid" *(avidya)* waardoor de mensheid wordt misleid is een algemene ervaring, ongeacht kulturele achtergronden en het pad tot "ontwaken" heeft — in zijn elementaire vorm — universele elementen. Maar ondanks dat heeft iedere kultuur en iedere generatie zijn eigen specifieke problemen om mee af te rekenen, zijn eigen konditioneringen om van verlost te worden. Daarom dient — ofschoon de "diagnose" voor elke kultuur hetzelfde kan zijn — op bekwame wijze een specifieke remedie, of aspekten daarvan, aangewend te worden, in overeenstemming met de specifieke vormen die het on-welzijn kan aannemen. Dit geldt niet alleen voor verschillen in persoonlijkheidstype (waarmee in het boeddhisme vakkundig rekening wordt gehouden,

door het geven van verschillende meditatieve oefeningen voor de diverse persoonlijkheidstypen, aangepast aan de behoeften van de verschillende ontwikkelingsniveaus), maar ook voor kulturele verschillen.

Het zal de westerling, die het spirituele pad bewandelt, tot hulp kunnen strekken, wanneer hij openstaat voor de unieke mogelijkheden maar ook voor de problemen, die zich aan ons kunnen voordoen wanneer wij psychologische ontwerpen uit het oosten gebruiken op ons spirituele pad. Het openstaan hiervoor kan de basis vormen van een spirituele wijsheid, die zowel een antwoord is op onze behoeften, als ook het uitgangspunt voor een adequate afrekening met onze problemen. Dit is de *Dharma* voor het Westen, duidelijk en helder in zijn toepasbaarheid op onze huidige situatie. Het is een nieuw streven, nog in zijn kinderschoenen; er valt nog veel te leren.

Dit artikel is een poging om een van de punten te onderzoeken die aan de orde zouden kunnen treden in een *Dharma* voor het Westen: de unieke rol van intermenselijke betrekkingen op het spirituele pad. Centraal in deze diskussie staat de plaats, die de "drie kenmerken" *(dukkha, anicca, anattā)* in onze intieme relaties innemen.

Een van de unieke hoofdkarakteristieken van onze huidige westerse kultuur is mogelijk de nieuwe nadruk, die gelegd wordt op vrijheid in intermenselijke relaties, op de vrijheid om nieuwe rolpatronen en nieuwe betekenissen van intimiteit te ontdekken. In het Westen viel de laatste twintig jaar een groeiende onvrede met de traditionele, van generatie op generatie overgeleverde, relatiepatronen te bespeuren; het zoeken naar nieuwe patronen heeft de intermenselijke relaties in het centrum van de westerse belangstelling doen belanden. Met andere woorden: het huwelijk en de regels voor gezin en intimiteit worden niet langer als vaste gegevenheden geaccepteerd. De vaste strukturen, volgens welke vroeger onze relaties werden geregeld, hebben aan autoriteit ingeboet. Dit heeft tot gevolg dat er vandaag de dag meer en meer emotionele en mentale energie wordt vrijgemaakt voor het wel en wee van onze relaties.

In oosterse kulturen zijn gezinsverhoudingen en huwelijkszeden geïnstitutionaliseerd. Vastgelegde, oude en strakke regels beheersen de romantiek, het huwelijk en de verantwoordelijkheid voor het gezin. Relaties worden in zekere zin als vanzelfsprekendheden geaccepteerd. In de regel kent men daar dan ook niet die benauwdheid met betrekking tot de complexe wederwaardigheden van het intermenselijke vlak, zoals wij die in het

Westen ervaren. Zeer grote gezinnen zijn er regel, en gewoonlijk worden huwelijken er eerder om ekonomische of sociale redenen gearrangeerd, dan dat ze gecreëerd worden op basis van liefde of wederzijdse aantrekking. Voor de oosterling, die het spirituele pad bewandelt, lijken relaties als "katalysator" van het "ontwakingsproces" dan ook een minder vooraanstaande rol te spelen.
In het Westen ligt dat allemaal anders. De vrijheid om relaties aan te gaan of af te breken, om te ontdekken wat gelijkheid, eerlijkheid en intimiteit voor ons betekenen, leiden ons door een labyrint van zelf - onderzoek, dat op ongekende wijze verbonden is met inter - persoonlijke stuwkrachten. Hierdoor spelen relaties voor velen van ons een grote rol (of zijn zelfs een belangrijke katalysator) op onze weg naar het "ontwaken".

Zijn relaties niets meer dan gewoon weer een bron van gehechtheid aan plezier of van aversie jegens verwarring en pijn? Of kunnen ze gezien worden als een potentieel krachtig objekt voor meditatieve aandacht? Kunnen zij misschien dienen als geëigend middel om ons ontvankelijk te maken, om ons door het eigen zelf-bedrog heen te laten prikken? Ik geloof dat het laatstgenoemde het geval is. Onze bevinding is, dat de gezondste vorm van een relatie tussen twee mensen die vorm is, waarvan de richtsnoeren de "waarheden" van *anicca* (vergankelijkheid), *dukkha* (onbevredigd zijn) en *anattā* (niet-werkelijkheid van het zelf) inkorporeren.

De "waarheid van *anicca*" houdt in, dat alles in het universum onbestendig en in voortdurende verandering is, hoewel wij in onze begeerte op zoek zijn naar onveranderlijkheid en duurzaamheid. Dit verlangen naar duurzaamheid leidt altijd tot lijden, omdat het een zoeken is naar iets dat niet bestaat.

De "waarheid van *dukkha*" houdt in, dat alles in het universum tengevolge van onze niet aflatende begeerte als onbevredigend wordt ervaren (of het nu onmiddellijk is, of pas na enige tijd, in het oog springend of bijna onmerkbaar). Om de een of andere reden zijn we niet in staat de dingen in hun "zo-heid" waar te nemen, kunnen we de dingen niet puur ervaren. Onze begeerte lijkt de basis van al onze ervaring te zijn. Zij brengt ons ertoe de dingen anders te ervaren dan zij zijn; wij willen dat dingen (of het nu personen, materiële objekten of bewustzijnstoestanden zijn) blijven op het moment dat zij ons gaan verlaten, wij verlangen naar dingen die wij niet hebben, wij nemen de dingen niet zoals ze zijn, enzovoorts. Deze fundamentele vervorming van de verschijnselen is de oorzaak van veel van ons lijden.

De "waarheid van *anattā*" houdt in, dat wij niet de stabiele, vaste, onveranderlijke entiteit zijn waarvoor we ons dikwijls houden. Wanneer we onszelf met een gezuiverd waarnemen onder de loep zouden nemen, zien we dat we niet een afzonderlijk en blijvend objekt zijn, dat ondanks perifere of oppervlakkige veranderingen stabiel blijft. We zijn in wezen een samenstel van faktoren of aggregaten. (Het *theravāda*-boeddhisme bestempelt ze als: vorm, gevoel, waarneming, drijfveren en bewustzijn), die onophoudelijk op elkaar inwerken en in voortdurende verandering zijn. De illusie van duurzaamheid en bestendigheid, en het verlangen ons als zodanig voor te doen veroorzaakt lijden, omdat het niet de waarheid is over wat en wie we zijn. Het is een beeld van onszelf, dat keer op keer met de werkelijke ervaring in botsing zal komen.

Kortom: *anicca, dukkha* en *anattā* karakteriseren de waarheid omtrent de werkelijkheid, en laten ons zien hoe wij die werkelijkheid vervormen.

Laten we eens nagaan wat dit alles voor ons, vanuit het oogpunt van onze relaties, kan betekenen. Zoals ik al eerder gezegd heb, is de gezondste vorm van een relatie die vorm, die gebouwd is op de (h)erkenning van de waarheid van de "drie kenmerken", op welke wijze dan ook. Laten we eerst *anicca*, de "waarheid van de onbestendigheid", eens onder de loep nemen.

Relaties zijn nooit iets onveranderlijks. Zij kunnen dat op het eerste gezicht lijken, maar deze onveranderlijkheid is illusoir; op eenzelfde wijze als een schijnbaar vaste en onveranderlijke tafel op een ander niveau een stroom van bewegende deeltjes is. Onze beleving van relaties verandert voortdurend, in overeenstemming met de wijziging van situaties, levensopgaven, stemmingen, gevoelens, en vele andere faktoren. Toch neigen we ertoe een beeld te creëren van wat een relatie is; we definiëren haar — waarbij we hardnekkig vasthouden aan onze eigen definities — en proberen haar te vatten, op een manier die ons een gevoel van stabiliteit, veiligheid en bestendigheid geeft. Hoewel dit verlangen naar zekerheid en bestendigheid de meeste mensen een redelijke zaak toeschijnt, leidt het er in werkelijkheid maar al te vaak toe, dat men wegzakt in een gehechtheid aan het genieten van het "feit", dat de relatie aangenaam is, dat zij zus of zo is. Dit alles gaat enige tijd goed, en we bestendigen dit door ons gecreëerde beeld, tegen de op ons afkomende stroom van nieuwe ervaringen in. Maar ofschoon dit beeld wel gepast zal hebben binnen de oorspronkelijke kontekst van faktoren en gevoelens, die het tot ontstaan gebracht hebben, is het doorgaans niet in overeenstemming met de nieuwe ervaringen.

Wij zijn niet in staat een antwoord te geven op de feitelijkheid van de nieuwe ervaringen, en gaan in plaats daarvan door met reageren op het door ons geprojekteerde beeld. Ons verlangen naar bestendigheid en stabiliteit verhindert ons de nieuwe situaties helder te zien, en de omstandigheden van onze relaties veranderen altijd, of het nu recente ervaringen betreft, of de ervaringen die over een tijd van weken, maanden of jaren plaatsvonden. Ons hechten aan een bepaald beeld van de relatie doet ons in een onwerkelijke wereld belanden en verhindert dat wij adequaat reageren op wat er werkelijk hier en nu gaande is. Uiteindelijk loopt het erop uit dat we lijden, want onze voorstelling van wat er aan de hand is kunnen we niet in overeenstemming brengen met wat er werkelijk aan de hand "is"; er is dissonantie gecreëerd.

Toch is een openheid, die voldoende ruimte laat om op iedere situatie helder en fris te reageren, enorm bedreigend voor velen van ons want het zou weleens kunnen betekenen, dat we zouden moeten veranderen, dat we het model in onze geest – dat een aangename stand van zaken is gaan vertegenwoordigen – zouden moeten loslaten. Het doet de angst in ons ontstaan, dat we door zo'n verandering zullen verliezen wat we hebben, al is dat wat we hebben niets dan de herinnering aan aangename dingen. Ons hechten aan dit alles is sterk.

Ondanks alles echter, ontkomen de meesten van ons uiteindelijk niet aan verandering. Het oude in ons sterft beetje voor beetje af, en we komen voor nieuwe situaties te staan. Maar op iedere nieuwe situatie volgt al snel weer het gevoel van een vertrouwde toestand en het sussen van onvermijdelijk opnieuw optredende dissonantie; langzaam maar zeker "grijpen" we de nieuwe situatie en proberen deze te bestendigen.
Tenslotte raken we gehecht aan deze nieuwe verstarring.

Wanneer we dit proces waarnemen, en ondergedompeld raken in meditatieve aandacht, is het niet moeilijk in te zien hoe we de dingen waarnemen zoals ze niet zijn. We vervormen de werkelijkheid in onze waarneming, vervormen haar helderheid, haar beweeglijkheid en haar plooibaarheid in onze pogingen, de elementen van de ervaring te isoleren en te bestendigen. De ervaringen doen zich vrij aan ons voor en zouden de kans moeten krijgen vrijelijk door ons heen te gaan, maar vanuit ons verlangen naar veiligheid en plezier hechten we eraan en vervormen we ze.

Het wezenlijke van een werkelijk gezonde relatie is de aanvaarding van verandering, als één van de belangrijkste faktoren in onze ervaring. Wanneer

zich in zo'n relatie, die van moment tot moment en van fase tot fase ervaren wordt, nieuwe ontwikkelingen voordoen, worden ze onvervormd waargenomen. Dit zal gepaard gaan met een minimum aan lijden, want het is de wens, de dingen anders te doen zijn dan ze werkelijk zijn (en van daaruit op de nieuwe toestand reagerend, door deze met het beeld van de oude situatie te bedekken) die pijn veroorzaakt.

Het is zinvol om te bedenken, dat we hier op twee niveaus bezig zijn. Op het ene niveau scheppen we een gezonde, dynamische relatie, die lijkt te resulteren uit een begrip van de aard van de werkelijkheid, zoals beschreven door de "drie kenmerken". Bijvoorbeeld, wanneer we binnen een relatie ruimte laten voor veranderingen, ook op de haast onmerkbare niveaus van onze momentane stemmingen, geven we de relatie de kans om haar natuurlijke balans en haar ware aard te vinden, zonder haar op valse wijze (te hoeven) manipuleren.
Op het tweede niveau is de relatie een objekt van meditatieve aandacht, een katalysator die in ons het inzicht dat tot bevrijding leidt te voorschijn roept. Relaties zijn hiervoor zo'n ideaal objekt, omdat ze zo'n belangrijke plaats in ons bestaan innemen, en omdat de intensiteit van onze gehechtheid zich er zo duidelijk in openbaart.

Zo is de weg die wij te gaan hebben een dubbele weg. Enerzijds bestaat hij eruit, dat wij een ruimte en een openheid creëren, die verder gaan dan wat gebruikelijk was in de oude relatiemodellen (in zowel het Oosten als het Westen). Anderzijds worden de energie en de inspanningen, die onvermijdelijk met deze verkenning van relaties gepaard zullen gaan, gebruikt als objekt van voortdurende aandacht en meditatie.

Men kan met recht zeggen, dat het schenken van meditatieve aandacht aan de relatie, niet alleen maar een mogelijkheid maar meer een noodzaak voor de spiritueel zoekende in het Westen is. Want de plaats die de relatie in ons leven inneemt, de aandacht die zij krijgt, de tijd, energie en gedachten die zij absorbeert, maken het voor een werkelijke, éénmakende transformatie van ons bewustzijn noodzakelijk, dat we de relatie benaderen als een vorm van meditatie en als een objekt van meditatie.

Ik ben geneigd om hier nog wat langer stil te blijven staan, en de implikaties van *anicca* in deze zaak te bespreken (want ik heb pas de oppervlakte van dit probleem geraakt, en dan nog maar op een abstrakte wijze), maar plaatsgebrek noopt mij ertoe verder te gaan, en het fenomeen *dukkha* met betrekking tot relaties te bespreken.

Volgens het boeddhisme maakt onze begeerte dat alles onbevredigend is. Wij ervaren de dingen niet zoals ze werkelijk — in hun "zo-heid" — zijn, doch bedekken ze met ons verlangen, om ze hoe dan ook te bezitten, te grijpen, en zijn zo niet in staat ze werkelijk te ervaren. In feite ervaren we onze eigen projekties. We ervaren onszelf en onze verlangens. Deze tendens sluipt vaak in onze relaties binnen en veroorzaakt daar veel misverstanden en pijn. Veel mensen zien hun relatie als datgene wat hen zal vervullen en vervolmaken, terwijl ze in feite zelfverwerkelijking (in psychologische termen) of bevrijding (in boeddhistische termen) zoeken. In de meest romantische visies op relaties vindt men de al dan niet uitgesproken verwachting, dat "ieder alles voor de ander kan zijn", maar onvermijdelijk zal de ervaring te kort schieten aan deze verwachtingen, en een gevoel van ontevredenheid zal het gevolg zijn. Daar komt nog bij dat we onze ontevredenheid met onszelf en het leven vaak in personen projekteren, die ons het meest nabij zijn, want in het verborgene verwachten we zoveel van hen. Onbeduidende handelingen of woorden van die ander, die ons normaliter nog niet eens zouden irriteren, worden tot "oorzaak" van ons lijden. Maar, zoeken naar uiteindelijke voldoening waar deze niet te vinden is, is dwaasheid; de ander met onze irritatie opzadelen, wanneer niet aan al onze verlangens tegemoetgekomen is (ons ik schreeuwt: " nu meteen!"), is het doel van de relatie verwringen. De ware schoonheid en zuiverheid van een relatie begint daar, waar wij ophouden onze neurotische neiging, om de ander te zien in termen van onze behoefte aan vervulling, te volgen (ik gebruik het woord "vervulling" hier in zijn diepste, existentiële betekenis).

Het is verbazingwekkend, zo weinig als wij in staat zijn onze intieme relaties puur te ervaren zoals ze werkelijk zijn, gezuiverd van onze verlangens, volgens welke ze zus of zo moeten zijn en ze dit of dat voor ons waar moeten maken. Dit onvermogen, om door het web van onze eigen projekties heen te zien, veroorzaakt op haar beurt — op elk willekeurig moment — ook weer een fundamentele vervorming van de werkelijkheid. Dit onvermogen, om de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn — het doel van het boeddhisme — is de oorzaak van ons lijden. Op het moment dat we leren de ander zuiver, zonder verlangens, te ervaren, zullen we met verwondering zien wie hij werkelijk is. Deze zuiverheid van waarneming voert naar een werkelijke wederzijdse aanvulling van de band, naar een relatie gebaseerd op een bevestiging van elkaar, maar waarin men elkaar toch de ruimte geeft, de ruimte om te groeien en van elkanders uniek-zijn te leren. In termen van onze meditatieve benadering van dit proces: de intieme relatie kan een perfekte spiegel zijn; of beter: onze ervaring van de relatie

en onze partner kan een perfekte spiegel zijn van wat wij — op elk willekeurig moment — zijn. Omdat wij zo dikwijls door het web van onze projekties waarnemen, zien we veel van onszelf door "buitenwaarts" naar anderen te kijken. Wanneer we dit proces in meditatieve aandacht gadeslaan, kunnen we zien hoe sterk en op wat voor wijze wij begeren. De relatie fungeert in verschillende opzichten als "guru", want het is de guru, die ons simpelweg de weerspiegeling van onszelf geeft. Het inzicht in *dukkha* kan in ons rijpen, wanneer we dagelijks iedere gebeurtenis binnen de relatie met meditatieve aandacht gadeslaan, leren onze begeerte te overwinnen, en ertoe komen de geliefden (en door hen de hele werkelijkheid) te ervaren zoals zij werkelijk — in hun oorspronkelijke "zo-heid" — zijn.

Laten we nu onze aandacht eens richten op het kenmerk *anattā*. Misschien is de bron van dit inzicht de vraag "Wie ben ik?", doorgetrokken naar zijn uiterste konsekwenties. In de grond beschouwen we onszelf graag als redelijk stabiele en aan zichzelf gelijk blijvende entiteiten, een beeld dat meer weg heeft van een vast voorwerp dan van een veranderend proces. Veel relaties, met name huwelijken, zijn gebouwd op het geloof dat we een "iets" zijn, een nauwkeurig aanwijsbare, tastbare entiteit, die te identificeren valt als "ik". Samenhangend met dit geloof is de — soms nauwelijks merkbaar — eropvolgende angst voor, en onderdrukking van, iedere aanwijzing die verandering van de geliefde doet vermoeden. Hoe groter de angst, hoe groter de inspanningen om op zijn minst de schijn van samenhang te handhaven in wat we zijn, wat we willen, waar we in dit leven naar toe denken te gaan, en wat we denken van het totale gebeuren op dat moment (met inbegrip van onze relatie). Maar zulke pogingen zijn tevergeefs; en dat is maar goed ook, want bij nauwkeurige analyse blijkt dat we geen "dingen", geen kleine definieerbare entiteiten zijn, die ondanks oppervlakkige veranderingen wezenlijk konstant blijven.
Iedere persoon is een complex van processen, dat invloed heeft op en ondervindt van andere complexen, dat reageert op bepaalde faktoren, en deze ook mede-bepaalt. De illusie van duurzaamheid brengt ons er echter toe konsistentie te verwachten, konsistentie in de uitdrukking van affektie en aandacht, in de uitdrukking van intenties en levensvisies. Wij voelen ons gekwetst, wanneer ogenschijnlijk overgedragen stemmingen de ander op een weinig karakteristieke manier doen handelen.

Onze verwachting van konsistentie geeft ons een gevoel van zekerheid, dat soms overgaat in verveling en rusteloosheid, wanneer de demper op spontaniteit en flexibiliteit maar groot genoeg is. In zekere zin lijken deze verwachtingen redelijk, en ze zijn dat ook wel. Want het zou — praktisch

gesproken — uitlopen op een chaos, misschien zelfs op een psychose, wanneer wij op het spirituele pad geen steunpunten in onze relaties zouden hebben. Geen enkele relatie — in wat voor sociale of gemeenschapsvorm dan ook — kan bestaan wanneer er niet een basis van enige kontinuïteit in die relatie is. Maar het is de overdreven verwachting die we van konsistentie en kontinuïteit hebben, die verhindert dat het merendeel van onze relaties met intieme bekenden tot de krachtige, creatieve en spontane processen worden, die ze zouden kunnen zijn. Wij hebben er angst voor onszelf en onze geliefden als veranderende processen te ervaren, omdat we bang zijn, dat veranderingen in de zelfervaring een vervreemding of een vroegtijdig wegkwijnen van de relatie tot gevolg zullen hebben.
Echter, vervreemding en het vroegtijdig wegkwijnen van de relatie zullen eerder optreden wanneer we vasthouden aan een statisch beeld van wie we zijn en wie onze partner is, omdat de werkelijke basis van wat wij zijn verandering is. Het wezenlijke keuzemoment ligt daar, waar we óf volledige aandacht en uitdrukking geven aan de veranderende patronen, óf ze beperken en terugbrengen tot een meer stabiel proces. Het laatste verstoort de natuurlijke stroom van het leven en veroorzaakt op verschillende niveaus lijden, terwijl de eerste handelwijze gelijke tred houdt met de feitelijke ontplooiïng van de werkelijkheid, en daarom de verwarring en het terugvallen op gekonditioneerde antwoorden tot op een minimum terugbrengt. Gedrag en gevoel zijn dan werkelijk een antwoord op de feitelijkheid van de situatie, en hebben dan ook meer ruimte tot lichtheid en helderheid.

Veranderende omstandigheden en richtingen in de relatie zijn schrikaanjagend en brengen ons tot grotere hechting. Maar wanneer we minder zouden hechten, zouden de veranderingen zich harmonieus voor kunnen doen, de kans kunnen krijgen zich te ontwikkelen; ons hechten verstoort dit proces altijd. Of, wanneer de veranderingen leiden tot een vermindering van de intense betrokkenheid met elkaar, zal, naarmate we minder hechten, de breuk natuurlijker en pijnlozer zijn. Hechten aan een gedaante van een relatie, die niet langer levensvatbaar is, kan net zo goed lijden veroorzaken als het uit elkaar gaan.

Het beeld dat hier ontstaat, is dat van een relatie, die voorspoedig gedijt op verandering, die de vloeiende aard van het bestaan volgt, in plaats van dit te verstarren tot de illusie van onveranderlijkheid. Wanneer we onze aandacht richten op de fluktuerende processen, die de relatie en de mensen die daarin betrokken zijn nu eenmaal zijn, kan men inzicht verwerven in de waarheid van *anattā*.

Maar wat is de basis voor intimiteit en vriendschap op de hogere niveaus van inzicht, waar de leegheid van het zelf en het fluktuerende proces doordringend en helder ervaren worden? Voor sommigen mag het een koude en vervreemdende toestand lijken, maar wanneer de illusie van de kleine, afgescheiden, individueel rondzwervende, als "zelf" geïdentificeerde entiteiten opgeheven is, wordt de leegheid *(śūnyatā)* gevonden, als de ongekonditioneerde grond van ons allen; waar iedere illusie van afgescheidenheid verdwijnt.

Samenvattend: we hebben gezien dat wanneer we ons aandachtig in onze relaties verdiepen, we inzicht kunnen krijgen in *anattā, dukkha* en *anicca.* Onze relaties worden — omdat ze een zo uniek en geïntegreerd deel van ons bestaan vormen — getransformeerd tot geëigende en krachtige methoden van oefening. Daarnaast winnen de relaties zelf aan helderheid en ruimte. We leren hoe we normaal de dingen zien, zoals *wij* werkelijk zijn, en niet zoals *zij* werkelijk — d.w.z. op zichzelf — zijn. We leren af te zien van ons neurotisch verlangen naar bestendigheid en vastheid in onze relaties. Hierdoor kunnen we leren onze vervormde waarnemingen te zuiveren, en vrij te worden.

Dane Cervine
(vertaling: Klaas Arts)



Tārā, verguld brons, Nepal,
12de eeuw of vroeger (British Museum)

DE RAADGEVING AAN SINGĀLA

Dīgha Nikāya, Sutta XXXI

Sutta XXXI uit de Dīgha Nikāya, de verzameling van de lange leerreden uit de Pāli canon, behelst een komplete zedenleer voor de lekevolgeling. De Boeddha ontmoet een jonge huisvader, Singāla, aan wie hij een groot aantal gedragsregels voorlegt, die nauwgezet worden toegelicht.

De aanleiding tot de leerrede is veelzeggend: op weg naar de stad Rājagaha voor de dagelijkse bedeltocht ontmoet de Boeddha Singāla, die volgens een brahmaans ritueel eer betoont aan de Windstreken. Voor de Boeddha is zulk ritueel zinloos. Dat daarna in de loop van de toespraak van de Boeddha aan de Kwartieren een symbolische betekenis wordt toegekend is niet ongebruikelijk. In dit geval geeft het aan het betoog, dat gezien het thema wel wat dor moet zijn, een zekere charme en een toets die de fantasie aanspreekt.

De motiveringen voor de gedragsregels voor een leek liggen op een ander niveau dan voor de monnik. Het natuurlijke levensdoel voor een mens is: gelukkig zijn. Dit geluk moet heenreiken over de dood; dat er een vervolg zal komen op het aardse leven en dat hetgeen een wezen "bezielt" boven het lichamelijke aspekt uitgaat, wordt aanvaard als iets vanzelfsprekends. Bovendien is er een vast verband tussen levenslot en gedrag; er is een zedelijke wereldorde.

Hiervan uitgaande moet men het juiste gedrag wel vinden door redelijk onderzoek, dat tot inzicht in de samenhangen leidt. Dan blijkt dat het geen rituelen zijn die een mens kunnen beschermen; beschermen zal hem slechts een zuiver hart. Het ligt in de natuur, en ook in de natuurlijke inrichting van de samenleving, dat zich juist gedragen – dat wil zeggen fatsoenlijk, meedogend en rechtvaardig jegens zijn medemensen – voorwaarde is voor menselijk geluk. Wat de consequenties zijn zowel van het volgen als van het nalaten van het juiste gedrag wordt Singāla goed ingeprent.

Opvallend is het grote belang dat gehecht wordt aan vriendschap – aan omgang met góede vrienden wel te verstaan. De grote gevaren zijn luiheid en genotzucht, in het algemeen toegeeflijkheid tegenover daarmee in verband staande passies. Moet onmatigheid worden vermeden, rijkdom verwerven is niet ongepast voor een gezinshoofd, veeleer is het de beloning voor een gedisciplineerd leven.

Zwaar aangerekend wordt onheusheid in optreden. Uitvoerige aandacht krijgen de plichten die de huisvader heeft ten opzichte van de groepen mensen met wie hij heeft te maken. De slaven en arbeiders

worden daarbij niet vergeten; de huisvader dient het welzijn van állen te bevorderen. Zijn kinderen worden wel genoemd, maar de verplichtingen tegenover hen worden niet opgesomd. Nu staan deze al impliciet in de passage over de ouders; bovendien ligt de zorg voor het nageslacht zo sterk verankerd in de menselijke natuur, dat deze taken vanzelf vervuld zullen worden.

Er komen in de tekst nogal wat getallenreeksen voor en het is mogelijk dat de lezer dit als iets hinderlijks ondervindt. We ontkomen niet aan de indruk dat een opsomming meermalen geforceerd wordt aangepast aan een gewenst getal. Inderdaad wordt in de boeddhistische literatuur deze neiging om iets overzichtelijk te maken door het aan een bepaald getal te binden hier en daar een ware manie. Men doet het beste zich er maar op voorhand mee te verzoenen.

Het slot dat aan het sutta gegeven is, is stereotiep: Singāla prijst de Boeddha en neemt zijn toevlucht tot de Drie Juwelen van het boeddhisme. Ook de beginregel is stereotiep. "Zo heb ik gehoord": met deze woorden begon Ānanda, een naaste discipel van de Boeddha, zijn voordracht van ieder sutta, toen hij deze op het concilie dat na de dood van de Boeddha gehouden werd, voor de vergaderde bhikkhu's opzegde en vastlegde.

Zo heb ik gehoord:

Eens verbleef de Heer in het Bamboebos bij Rājagaha, op de plek waar eekhoorns gevoederd werden.

Toen gebeurde het dat het jonge gezinshoofd Singāla in de vroegte opstond, Rājagaha verliet en met natte kleren en haren, terwijl hij de armen met de handen tegen elkaar uitstrekte, eerbetoon bracht aan elk der kwartieren, aan het Oosten, het Zuiden, het Westen, het Noorden, aan het Nadir en aan het Zenith.

Diezelfde morgen ondernam de Heer, na zich te hebben aangekleed en met medeneming van zijn nap en pij, de bedeltocht naar Rājagaha. En onderweg zag de Heer het jonge gezinshoofd Singāla, die dit eerbetoon verrichtte. Daarop vroeg hij hem:

"Wat doet u daar, huisvader?"

"Mijn vader, eerwaarde, zei mij toen hij stierf dat ik de kwartieren vereren moest. En omdat ik ontzag heb voor het woord van mijn vader, het hoog schat, respekteer, eerbiedig, daarom wijd ik mij nu op deze wijze aan dit eerbetoon."

"Een edel mens, jonge huisvader, volgt een levenswijze waarbij hij niet op deze manier eer zal brengen aan de zes kwartieren."

"Hoe moet dan wèl, volgens de opvattingen van een edel mens, eer worden betoond aan de zes kwartieren? Alstublieft, eerwaarde, moge de Heer mij leren hoe dit is!"

"Komaan dan, huisvader, luister, let goed op, ik ga spreken."

"Zo zij het, eerwaarde" stemde het jonge gezinshoofd Singāla toe. En de Heer nam het woord:

"In zoverre als, jonge huisvader, een edele volgeling van de Leer niet meer in vier opzichten besmet wordt door zijn gedrag, geen kwaad meer sticht tengevolge van de vier kondities en de zes wegen die leiden tot verlies van voorspoed vermijdt, in zoverre beschermt hij, door zich verre te houden van deze veertien kwaden, de zes kwartieren. Hij is zover gevorderd dat hij beide werelden onder kontrole heeft, hij slaagt zowel in deze wereld als in de wereld aan de overzijde. Wanneer na de dood zijn lichaam uiteenvalt, gaat hij een gelukkige bestemming, de hemel tegemoet.

En in welke vier opzichten wordt hij niet meer besmet door zijn gedrag? Geweldpleging, jonge huisvader, is zo'n smet, ook nemen wat niet gegeven werd, eveneens ontucht plegen en leugens gebruiken. Dit zijn de vier smetten door wangedrag, die deze mens niet meer oploopt."

Zo sprak de Heer. En hij voegde eraan toe:

Geweldpleging, diefstal en leugens worden genoemd,
En ook het gaan naar de vrouw van een ander keuren wij af.

"En door welke vier kondities sticht hij geen kwaad? Als hij iets met heftigheid wil of haatgevoelens koestert of in verwarring of vrees verkeert, sticht hij kwaad. In zoverre als, jonge huisvader, de edele volgeling zich niet laat overheersen door deze gemoedstoestanden, verricht hij door deze ook géén kwaad."

Zo sprak weer de Heer, en hij voegde eraan toe:

Heftigheid van wil, haat, vrees en verwarring:
Wie hierin de Wet overtreedt,
Diens gezag verflauwt
Zoals het licht van de afnemende maan.

Heftigheid van wil, haat, vrees en verwarring:
Wie hierin zich houdt aan de Wet,
Diens faam neemt toe
Zoals de maan als hij vol wordt.

"En welke zes wegen die leiden tot rampspoed vermijdt hij? Drankzucht, jonge huisvader, is zo'n weg naar rampspoed. Ook de gewoonte te laat over straat te zwerven is zo'n weg. En kermissen aflopen. En verslaafdheid aan het dobbelspel, en omgang met slechte vrienden. Tenslotte is lanterfanten een weg tot rampspoed.

Zes, huisvader, zijn de nadelen die voortkomen uit drankzucht: er komt een feitelijk verlies aan welstand uit voort, ruzies nemen toe, men wordt eerder vatbaar voor ziekten, het veroorzaakt een slechte naam, het schaamtegevoel gaat verloren en het verstand wordt aangetast.

Ook zes in getal, huisvader, zijn de nadelen van te laat over straat zwerven: die persoon zelf is slecht beveiligd en loopt gevaar, zijn vrouw en kinderen en zijn bezit evenzo, als er een misdrijf is begaan valt er verdenking op hem, er doen leugens over hem de ronde en hij haalt zich veel moeilijkheden op de hals.

Ook het nalopen van kermissen brengt zes nadelen mee. 'Waar wordt gedanst, waar gezongen, waar is muziek, waar wordt voorgedragen, waar zijn de cimbalen, waar is de drum?' zo zal men vragen.

Weer zes nadelen volgen uit verslaving aan het dobbelspel: als de dobbelaar wint, wint hij ook een vijand, als hij verliest betreurt hij wat hij verloren heeft, hij komt op zwart zaad te zitten, in de vergaderzaal heeft zijn woord geen gezag, hij wordt geminacht door vrienden en kollega's, mensen die een bruid zoeken of een dochter willen uithuwelijken gaan zijn deur voorbij, want zo'n schavuit van een dobbelaar kan geen vrouw onderhouden.

En deze zes nadelen liggen in de omgang met slechte vrienden: lichtmissen, drinkebroers, pimpelaars, fraudeurs, bedriegers, ruziezoekers, dat zijn de vrienden van deze man, dat zijn z'n kameraden.

En tenslotte, jonge huisvader, kleven er zes nadelen aan leeglopen: zo'n luiaard laat zijn werk liggen omdat het 'te koud' is, of 'te warm', of 'te laat' of 'te vroeg', of hij is 'te hongerig' of juist 'te vol'. En terwijl hij zo almaar uitvluchten heeft, vergaart hij geen rijkdom en wat hij al verworven heeft, gaat verloren. Dit huisvader, is dan nog het zesvoudig nadeel van leeglopen."

Zo sprak voorts de Heer, en hij voegde eraan toe:

Er is een vriend voor 't drinkgelag
Of een die almaar Amice! roept,
— Maar wie ook wanneer men in nood verkeert
Zich vriend toont, die is de ware vriend.
— Slapen na zonsopgang, nalopen een andermans vrouw,
Twist zoeken, de hele boel verknoeien,
Slechte vrienden en vrekkigheid,
Deze zes zaken richten een mens te gronde.
Wie vertrouwd is met het kwade, met het kwade bevriend,
Zijn heul zoekt in kwalijk gedrag,
Zo'n mens lijdt schade in deze
En gene wereld, in beide.

— Dobbelstenen en vrouwen, drank en dans en zang,
Slapen overdag en rondzwerven 's nachts,
Slechte vrienden en vrekkigheid,
Deze zes zaken richten een mens te gronde.
Ze gokken met stenen, gieten zich vol sterke drank,
Lopen naar vrouwen die anderen dierbaar zijn als het leven.
Het onwaardige volgend in plaats van het waardige
Kwijnt men als de afnemende maan.
De drinkebroer, die, zonder geld, zonder iets,
Weer dorstig is terwijl hij nog drinkt uit het vat,
Duikt in schulden als in water,
Weldra doet hij zijn familie oneer aan.
— Nooit kan wie altijd beneveld is door drank,
Met de gewoonte de dag te verslapen
En 's nachts uithuizig te zijn,
Zijn huis bewaken.
'Te koud, te warm,
Te laat' zei hij,
Zo blijft het werk ongedaan
En voorspoed gaat deze mensen voorbij.
Wie koude en hitte niet meer telt dan gras
Doende zijn taak als een man:
Hij verspeelt niet zijn geluk.

"Het volgende viertal, jonge huisvader, moet beschouwd worden als vijanden onder het mom van vrienden: hij die een profiteur is; hij die meer belooft dan hij doet; hij die je naar de mond praat; en de metgezel die in het verderf stort.

In vier opzichten verraadt zich de profiteur. Hij parasiteert; hij eist veel en geeft weinig; hij doet moeite alleen uit vrees; hij mikt op eigenbaat.

Ook de man van mooie woorden in plaats van daden kan aan vier gedragingen herkend worden. Hij blaast het verleden op; hij zal o zoveel in de toekomst; hij probeert je te paaien met mooie praatjes; en als er gehandeld moet worden laat hij het afweten.

Weer in vier opzichten verraadt de pluimstrijker zich. Hij keurt het slechte goed en laat maar zitten wat goed zou zijn; hij vleit je als je erbij bent, maar spreekt kwaad achter je rug.

Tenslotte is de verderfelijke vriend viervoudig te herkennen. Hij is een vriend in het drinkgelag, in het ontijdig over straat zwalken of aflopen van kermissen, of als je verslaafd bent aan het dobbelspel."

Zo sprak nogmaals de Heer, en voegde eraan toe:

De vriend die een profiteur is
En de praatjesmaker,
De vleier
En hij die in het verderf stort,
— Deze vier zijn bepaald geen vrienden.
Zo begrijpt de wijze
En hij houde zich verre van hen
Als van een weg vol gevaren.

"De volgende vier, jonge huisvader, kan men herkennen als vrienden die het goed menen: de behulpzame mens; degene die trouw blijft in lief en leed; hij die goede raad geeft; en degene die met je meevoelt.

Aan vier eigenschappen, huisvader, kan men de behulpzame mens als een welmenende vriend leren kennen. Hij neemt je in bescherming als je oplettendheid verslapt; hij waakt in die omstandigheid ook over je geld en goed; hij is een toevlucht voor je als je je bedreigd voelt; en als er werk verzet moet worden, levert hij een dubbele bijdrage.

Ook de vriend die trouw blijft in lief en leed, kan men op vier gronden onderscheiden. Zijn eigen geheim vertelt hij, jouw geheim bewaart hij; hij laat je niet in de steek bij tegenspoed; zelfs z'n leven wil hij wel geven voor z'n vriend.

En op grond van dit viertal zal men de goede raadgever als een welmenende vriend herkennen: hij houdt af van het kwade; hij spoort aan tot het goede; hij leert wat je nog niet weet; hij toont de weg naar de hemel. Ook of iemand een welmenende vriend is omdat hij met je meevoelt, kan men uit vier dingen opmaken. Hij betreurt het als het je slecht gaat, maar verheugt zich als het je goed gaat; hij verhindert dat iemand kwaad van je spreekt; hij valt iemand bij die zich prijzend over je uitlaat."

En aan deze woorden voegde de Heer nog toe:

Wie als vriend hulpvaardig is
En wie vriend blijft in lief en leed,
Wie de ander op zijn voordeel wijst
En de meevoelende vriend,
— Deze vier vrienden zou de wijze
Als vrienden moeten herkennen
En ze met zorg en respekt bejegenen
Als een moeder haar bloedeigen kind.
De wijze die rijk is aan deugd,
Hij straalt uit als een laaiend vuur.
Zoals voor een bij die rondvliegt
Haar voorraad verzamelend,

Zo stapelen zijn goederen zich op,
— Zoals een mierenhoop aanwast.
Zo rijkdom verwervend
Is de huisheer waarlijk veel waard voor zijn geslacht.
Moge hij zijn rijkdom in vieren verdelen
— Dan onderhoudt hij de vriendschap —:
Eén deel moge hij genietend besteden,
Twee delen investeren,
En het vierde deel legge hij opzij
Voor tijden van tegenspoed.

"En hoe, jonge huisvader, beschermt een edele volgeling van de Leer de zes kwartieren?

Laat hij het volgende als de zes kwartieren beschouwen: zijn vader en moeder als het Oosten; zijn leermeesters als het Zuiden; zijn vrouw en kinderen als het Westen en als het Noorden zijn vrienden en kollega's; als het Nadir de slaven en werklui en de brahmanen en asceten als het Zenith.

Huisvader, het oostelijke kwartier: zijn vader en moeder, moet een man in vijf opzichten in ere houden. "Door hen grootgebracht zal ik nu hen ondersteunen, ik zal hun taak overnemen, ik zal de familietraditie hoog houden, ik aanvaard de verplichtingen die mijn erfdeel mij oplegt, en de zielen der afgestorvenen zal ik een offergave brengen." Zo moet hij denken. Wanneer, jonge huisvader, een man het Oosten: zijn vader en moeder, in deze vijf opzichten eer betoont, dan strekken zij ook in vijf opzichten hun zorg over hem uit. Ze houden hem af van het kwade, ze moedigen hem aan in het goede, ze laten hem studeren, ze zoeken een passende vrouw voor hem, ze stellen hem mettertijd in het bezit van zijn erfdeel. In deze vijf opzichten ontfermen zij zich in dit geval over hun zoon. Zo is dit oostelijke kwartier door hem beschermd, het is er kalm en veilig.

Weer op vijf manieren kan een leerling het kwartier van het Zuiden, zijn leermeesters eren: door ijver, door dienstbetoon, door leergierigheid, door toegewijd te zijn, door oplettendheid tijdens de lessen. Als de leerling zo handelt, dan strekken de leermeesters ook vijfvoudig hun zorg over hem uit. Zij voltooien zijn opvoeding, zorgen dat hij niet vergeet wat eenmaal goed begrepen is, geven hem alle overgeleverde kennis door, prijzen hem onder zijn vrienden en kameraden en maken dat hij zich overal veilig kan voelen. Zo zorgen zij in vijf opzichten voor deze leerling en aldus is dan ook dit kwartier van het Zuiden door hem beschermd, het is er vredig en zonder gevaar.

Nogmaals in vijf opzichten moet de huisheer het kwartier van het Westen, zijn echtgenote eren: door haar te eerbiedigen, door hoffelijkheid, door haar trouw te zijn, door haar gezag over te dragen, door haar te

tooien met juwelen. Indien, huisvader, aan een echtgenote zo vijfvoudig eer wordt bewezen, dan toont zij ook vijfvoudig haar liefde voor de heer des huizes: zij doet ordelijk haar werk, ze is goed voor haar omgeving, zij is trouw, ze waakt over de provisiekast en vervult al haar taken kundig en flink. Zo toont een vrouw haar liefde voor een echtgenoot die haar achting toedraagt. Aldus is dit westelijke kwartier welbeschermd voor hem, het is er kalm en veilig.

Ook aan het kwartier van het Noorden, aan vrienden en kollega's, moet men op vijf manieren blijk van respekt geven: door vrijgevigheid, door vriendelijkheid, door hulpvaardig te zijn, door onpartijdigheid, door zijn woord gestand te doen. Indien zo tegemoetgetreden, betonen zijn vrienden en kollega's hem eveneens op vijf manieren hun toewijding. Zij waken over hem op momenten dat hij nalatig is en in dat geval ook over zijn bezit; zij zijn een toevlucht voor hem als hij in gevaar is, laten hem niet in de steek in tijden van tegenspoed en dragen ook zijn kinderen achting toe. Zo is ook dit kwartier van het Noorden beschermd voor hem, het is er kalm en veilig.

Dan, jonge huisvader, moet een meester het Nadir, zijn slaven en arbeiders vijfvoudig respekteren: door werk op te dragen naar ieders kracht, door het verschaffen van voedsel en loon, door verzorging bij ziekte, door fijne schotels met hen te delen en door te gelegener tijd vrijaf te geven. Zo'n meester zullen de slaven en werklui ook vijfvoudig belonen. Ze zullen eerder dan hij opstaan en later naar bed gaan, niet inhalig zijn, hun werk goed doen en zijn goede naam uitdragen. Zo is ook het Nadir welbeschermd voor hem, het is er kalm en veilig.

Tenslotte, jonge huisvader, moet een man het Zenith, de brahmanen en asceten in vijf opzichten eer bewijzen: door welgezind te zijn in daad, woord en gedachte, door gastvrijheid, door in hun onderhoud te voorzien. In dat geval zullen de brahmanen en asceten hem op zes manieren hun mededogen tonen. Ze houden hem terug van het kwade en wekken hem op tot het goede, zij ontfermen zich over hem met goede gedachten, onderrichten hem in datgene wat hij nog niet weet, volmaken hetgeen hij al geleerd heeft, en zij wijzen hem de weg naar de hemel. Zo is voor hem ook het Zenith welbeschermd, een sfeer die kalm en veilig is."

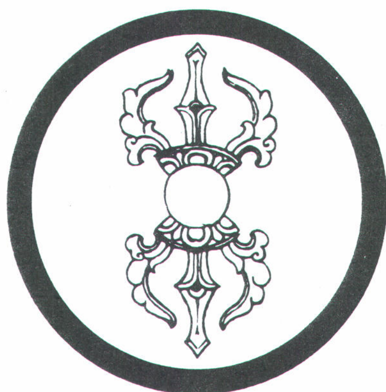
Zo sprak de Heer. En hij voegde er nog aan toe:

Vader en moeder zijn het Oosten,
Leermeesters het Zuiden,
Het Westen vrouw en kinderen,
Het Noorden vrienden en kollega's,
Slaven en werklui het Nadir
En het Zenith asceten en brahmanen.

Moge hij déze kwartieren in ere houden,
De huisheer die waarlijk goed is voor zijn familie.
De wijze, die rijk aan deugden is,
Zachtmoedig en vol geest,
Met bescheiden manieren en niet stug,
Zo iemand verwerft zich faam.
De vroeg al aktieve, volijverige,
Hij wankelt niet in tegenspoed,
Met voorbeeldig gedrag en wijs oordeel
Verwerft hij zich faam.
Wie sympathiek is, geboren voor vriendschap,
Vriendelijk en grootmoedig,
Een raadsman, gids in het leven, een middelaar,
Zo'n mens verwerft zich faam.
Vrijgevigheid, wellevendheid,
Hulpvaardigheid,
En onpartijdigheid in elke situatie,
Waarop geantwoord wordt zoals 't behoort,—
Dit is het wat de wereld beschermt,
Gelijk de aspin een voortgaande wagen.
Zouden deze eigenschappen hier ontbreken,
Geen moeder zou van de kant van haar zoon
Nog respekt of toewijding winnen
Noch een vader dank zij zijn zoon.
En omdat wijzen zich
Op deze deugden richten,
Daarom bereiken zij grootheid
En verdienen zij lof.

Nadat de Heer zo gesproken had, zei de jonge huisvader Singāla dit tot hem: "Prachtig eerwaarde, wonderbaarlijk eerwaarde! Zoals iemand zou kunnen oprichten wat is neergebogen, of het verborgene openbaren, of de weg wijzen aan een verdwaalde of een lamp ophouden in de duisternis opdat wie ogen heeft het aanwezige kan zien, —precies zó heeft de Heer de Leer op velerlei wijze in het licht gesteld. Ik, eerwaarde, ik neem mijn toevlucht tot de Verhevene, en tot de Leer, en tot de Gemeenschap der monniken. Moge de Heer mij aanvaarden als lekevolgeling, mij, die vanaf heden zolang mijn leven duurt, het heil gevonden heb."

Vertaald uit het Pāli
door Tonny Scherft.



TIBETAANS BOEDDHISME EN DE TOEPASSING ERVAN

Deze zomer zal de boeddhistische meditatie-meester, de Eerwaarde Vajracarya Chögyam Trungpa, Rinpoche Europa bezoeken. Binnen de traditie van het Tibetaanse boeddhisme wordt Vajracarya de Eerwaarde Trungpa, Rinpoche beschouwd als de belangrijkste leraar voor westerse studenten. Van 17 tot 19 juli vindt een meditatie-weekend in Londen plaats. Van 24 juli tot 2 augustus wordt een 10 dagen durend meditatie-programma georganiseerd in een kasteel bij Heilbronn (Duitsland), waar door de Vajracarya lezingen en interviews gegeven zullen worden. Voor nadere informatie: Dharmadhatu Amsterdam, Ruysdaelkade 63 (sout.), tel.: 732540 of 794753. Ter gelegenheid van dit bezoek nemen wij hier een gedeelte van een enkele jaren geleden door de Vajracarya in Amerika gehouden voordracht op (red.).

Eigenlijk bestaat er niet zoiets als 'Tibetaans boeddhisme'. Wel bestaat er zoiets als een boeddhistische traditie, zoals die zich in Tibet heeft ontwikkeld, zoals Tibetanen die beoefenden en toepasten in hun dagelijkse leven. Boeddhisme is geen eigendom van Tibetanen of van welk volk dan ook. Boeddhisme behoort aan ieder van ons als individu. Daarom, voordat we een blik gaan werpen op de toepassing van de boeddhistische leer, moeten we kijken naar wie die leer toepast en met wat voor basishouding dat geschiedt.

Deze achtergrond of houding is in feite belangrijker dan de toepassing zelf. Bijvoorbeeld, wanneer we naar iemand luisteren, dan hebben we vaak allerlei verwachtingen. We verwachten een waardevolle boodschap of bepaalde leerzame ideeën te horen van de spreker. Vanwege onze behoefte aan intellektuele en emotionele bevrediging en ons verlangen naar zekerheid, willen we wijze woorden horen en vormen we de woorden van de spreker om, zodat ze deze behoeften bevredigen. We vormen ze om en om, totdat we vaste welomlijnde indrukken hebben geproduceerd uit het ruwe materiaal van de oorspronkelijke woorden van de spreker. Het resultaat is dat we voortdurend naar onszelf luisteren. Het is heel moeilijk om toehoorders te vinden die in 'niemandsland' willen zitten en een spreker, die vanuit "niemandsland" spreekt. Dat soort houding is niet zo gemakkelijk op te brengen.

Er bestaan vele soorten van boeddhistische geschriften en vele stijlen van boeddhistische beoefening in dit land *(Amerika, red.)* en in de wereld, maar de fundamentele uitgangspunten van het boeddhisme zijn vaak niet werkelijk begrepen of overgedragen. De introduktie van het boeddhisme in dit land is heel chaotisch en onvolledig geweest. We zijn gefascineerd door de hoogtepunten van de boeddhistische traditie, zoals de mystiek en magie van het Tibetaanse *Vajrayāna* of *tantra.* We zouden een gouden dak willen bouwen, maar we hebben nog niet overwogen hoe we een fundering moeten bouwen en wanneer we beginnen ons gouden dak te bouwen, vinden we geen plaats om het op vast te zetten.

Deze kinderlijke benadering is wijdverbreid. We verlangen naar kennis en willen onmiddellijk en automatisch resultaat. Maar zolang we deze gejaagdheid niet opgeven, zullen we helemaal niets leren. Het probleem schijnt fundamenteel luiheid te zijn. We zijn zo lui dat we niet eens de moeite willen nemen ons voedsel te eten, we zouden liever verzadigd willen raken door alleen de spijskaart te lezen. En deze luiheid bereikt zijn extreemste vorm, waar het gaat om ontwikkeling van verder kontakt met de werkelijkheid.

Verlichting is de afwezigheid van belofte

Het proces van ontwaken kost tijd en gaat gepaard met allerlei pijnlijke maatregelen. Dit leerproces is niet gemakkelijk. Het is niet gemakkelijk omdat we onze basiszekerheden niet willen opgeven. De boeddhistische leer is echter niet een bron van zekerheid, veiligheid, iets als 'nirvanische vrijheid'. De leer biedt niet een alternatieve vorm van zekerheid. Integendeel, ze brengt de afwezigheid van welke vorm van zekerheid dan ook.

Verlichting is de volledige afwezigheid van elke vorm van beloften.

We moeten onze neiging om daarin houvast-biedende, serieuze of magische resultaten te zoeken, opgeven.

Niettemin zit er iets buitengewoon positiefs in ons zoeken naar inzicht, iets dat we als startpunt zouden kunnen gebruiken. Dat startpunt is de chaos in ons leven, de pijn, de onvrede, de honger en dorst.

Deze vormen van onvrede en ons zoeken naar iets beters — en de psychologische pijn die dat geeft — vormen het uitgangspunt van de leer. Die pijn is de direkte ervaring van onze fundamentele onzekerheid en ongeborgenheid. Zoeken naar zekerheid en er niet in slagen deze te vinden, geeft ons een glimp van egoloosheid. We zien mogelijkheden; mogelijkheden van falen, van onze greep verliezen, van niet in staat zijn om de ideale, aangename situatie te creëren. Zulke waarnemingen zijn buitengewoon positief, omdat ze het begin kunnen vormen van het pad van de *buddhadharma*.

Iedereen begint het pad vanuit de ervaring van onvrede. Iets ontbreekt ergens en we zoeken daar heel intens naar. Maar al rennen we daar steeds harder en harder achteraan, we ontdekken niet werkelijk iets. Er is een voortdurend gevoel dat het punt waar het om draait ons ergens ontgaat. Dus beginnen we vragen te stellen, vragen over het hele idee van zekerheid, van pijn en van plezier. Vragen over de waarde van spiritualiteit, al is deze nog zo effektief, magisch of aangenaam. En al deze vragen bevatten het weten, dat onze op onszelf gerichte wensen uiteindelijk niet zullen worden vervuld. We hadden dat gevoel al en juist daardoor stellen we deze vragen.

De ontdekking die uit dit proces van vragen stellen voortkomt is iets volkomen wonderlijks. Er is uiteindelijk een fase waarin we door onze vragen heen zijn. Er is dan een leegte tot in die mate, dat we niet eens meer een vraag zouden kunnen bedenken. We zijn volkomen verbijsterd en vragen ons af met betrekking tot dit vraagproces: wie houdt wie voor de gek? Maar als we daarnaar kijken om het te onderzoeken vinden we noch de bedrieger noch het proces van bedriegen.

Wanneer we ergens de vinger op proberen te leggen, verdwijnt het.

Verbijstering als grond

Er is een soort fundamentele verbijstering en deze verbijstering is de grond van waaruit we kunnen werken. Het is geen passieve verbijstering: ze bevat gejaagdheid, grijpen en een fanatiek zoeken naar antwoorden. Als we in staat zijn om deze fundamentele verbijstering, het zoeken en de gejaagdheid, die we ervaren, bewust te worden en te erkennen, als we in staat zijn er in hun feitelijke werking kontakt mee te maken, in plaats van ons er voorstellingen over te maken, dan beginnen we eindelijk op weg te raken.

Samenvattend kunnen we zeggen, dat de ontdekking van verwarring verlichting *is*. Wanneer we verwarring ontdekken, is de verlichte staat toegift. De ontdekking van verwarring is het belangrijkste van alles. Het is de werkelijkheid onder ogen zien en boven de vele soorten van zelfbedrog uitkomen. Als we alleen maar zoeken naar iets verhevens en aangenaams, als we verlichting zien als het beloofde land, als het schateiland, dan is het niet meer dan een sprookje. We kunnen zo'n beloofd land niet bereiken. We kunnen in feite verlichting niet bereiken. Hoe meer we over verlichting denken, hoe meer pijn we voelen vanwege de frustratie van het niet kunnen bereiken en dat creëert weer verdere verwarring. Daarom vertelt de boeddhistische traditie ons — en hierin stemmen alle scholen overeen — dat als we het pad willen gaan, we bij het begin moeten beginnen. We kunnen noch halverwege beginnen noch op een fantasie-niveau. We moeten de werkelijkheid van onze feitelijke levenssituatie onder ogen zien.

Verleid door zijsporen

Dit punt is zeer ter zake voor de manier waarop in het westen met spiritualiteit wordt omgegaan. We beginnen hier vaak iets te zoeken omdat onze levenssituatie ons niet bevredigt. Materieel kan onze situatie heel luxueus zijn, doch geestelijk is er een stuk onvrede. Daarom zoeken we naar een duidelijk antwoord. Maar tijdens dit zoeken raken we verleid door allerlei zijsporen en beginnen we te vergeten waarom we oorspronkelijk op zoek waren gegaan. We raken bezig met allerlei exotische praktijken en technieken, die voor ons als gouden krukken gaan funktioneren. We raken in de aantrekkelijke ban van de methode zelf, in plaats van te zien wat we er in onze situatie mee doen. Doordat we onszelf bedriegen vanuit het sterke verlangen om maar tevreden te zijn met wat we hebben ontdekt, lijkt het er in het begin op dat de beloften worden vervuld. We krijgen langzamerhand allerlei soorten van onmiddellijke resultaten: fysiek en psychologisch welzijn, visies en allerlei boodschappen. Maar vroeg of laat begint de naaktheid en weerbarstigheid van het leven er weer door heen te steken.

Onze grijperigheid en gejaagdheid beginnen ons in te halen en springen ons op de rug. Dan beginnen we weer van voren af aan en gaan op zoek naar een andere techniek die efficiënter is en langduriger resultaten levert. Misschien vinden we zoiets en beleven we weer datzelfde enthousiasme. Maar deze nieuwe inzet is ook aan slijtage onderhevig en dan gaan we weer voort naar iets anders. We kunnen miljoenen jaren besteden aan het kopen van antwoorden en beloften. In feite hebben we dat steeds gedaan en doen we het nog steeds in de hoop, dat de volgende ontdekking iets nieuws zal brengen. Maar ik heb daar mijn twijfels over.

De beoefening van meditatie is het leren omgaan met deze spelletjes, die we steeds spelen. In feite is meditatie de enige manier om met neurose en zelfbedrog kontakt te maken. Meditatie is in dit geval dus niet iets als koncentratie op bepaalde objekten of een poging om bepaalde geestelijke vermogens te vergroten. Het is eenvoudig gezegd het creëren van ruimte, van een ruimte, waarin we onze innerlijke roddel, onze verborgen hoop en vrees voor onszelf zichtbaar kunnen maken en kunnen ont-leren. Meditatie schept deze ruimte door de discipline van het zitten en niets doen. En niets doen is uitermate moeilijk. In het begin kunnen we alleen maar proberen niets te doen door niets doen te imiteren. En van daaruit kunnen we ons langzamerhand verder ontwikkelen.

Vriendschap sluiten met onszelf

Meditatie is dus een manier om onze neurotische mentale gewoontes aan de oppervlakte te brengen. Deze mentale gewoontes zijn onze mest. Mest gooien we niet weg, maar gebruiken we in onze tuin. Op dezelfde manier gebruiken we onze mentale gewoontes in onze dagelijkse levenssituatie. Zij maken deel uit van ons pad en we gebruiken ze, niet door ze te verwerpen of erin te zwelgen, maar eenvoudig door er kontakt mee te maken zoals ze zijn. Op een intense wijze bezig raken met onze neurose is in zekere zin een vorm van vlucht. Onze neurose onderdrukken, is ook een vorm van vlucht. Waar het bij meditatie om gaat is omgaan met de neurose zoals die is, in zijn ware gedaante, in zijn feitelijke eenvoud. Dan beginnen we zogezegd vorderingen te maken. Naarmate dit proces van kontakt maken met onze mentale gewoontes zich ontwikkelt, beginnen we op een bepaald punt onszelf te vertrouwen. We beginnen te zien dat wat we hebben en wat we zijn, achteraf zo slecht nog niet is. Het is werkbaar, bruikbaar.

Vriendschap sluiten met onze wereld

En we hebben wellicht nog iets meer in ons: onze wereld, die ook deel van ons uitmaakt. Geleidelijk aan leren we ook kontakt op te nemen met onze wereld, onze situatie, onze vrienden, enzovoort en beginnen we ook vertrouwen in onze wereld te ontwikkelen. We gaan voelen dat de wereld niet zo slecht is als we dachten. Maar we kunnen niet zomaar naar buiten gaan en de wereld liefhebben: we moeten bij onszelf beginnen omdat de wereld *onze* wereld is. Van onszelf weg rennen de wereld in, zou zijn als de stralen van de zon accepteren, maar de zon zelf verwerpen.

In die zin is meditatie dan ook ontwikkeling van uiteindelijke welwillendheid. Het is een onuitputtelijke bron, omdat, eenmaal op het pad van meditatie, elke levenssituatie ons iets leert. Als we te snel gaan,

gebeurt er altijd wel iets dat onze vaart afremt. Gaan we te langzaam, dan begint het leven ons voort te duwen. Onze levenssituatie bevat altijd een boodschap. En die boodschap kan worden verstaan in de eerste plaats doordat we ons realiseren, dat alles wat we hebben een positieve bron voor ons kan zijn. Het willen leren van onze levenssituatie is het begin.

Ik ben blij dat we de kans hebben om hier te beginnen met de studie van het boeddhisme van Tibet. En dit begint met de bereidheid te willen leren van onze levenssituatie. Want zo kunnen we zien hoe we moeten beginnen, hoe we de stappen in ons leven deel kunnen laten uitmaken van onze spirituele reis. Wellicht zijn vele mensen, die dit lezen, buitengewoon gevorderd. Ongetwijfeld. Maar ook gevorderden moeten beginnen aan hun volgende fase, dus kunnen ook zij als beginners worden beschouwd.
Bij het begin beginnen is de nuttigste benadering voor ons allen, omdat we in feite steeds alleen maar beginnen. We kunnen het verleden niet weer oproepen, we kunnen onszelf niet in de toekomst storten: we moeten leven in het heden. Het leven begint voortdurend bij het begin, altijd fris. Daarom wordt gezegd: "De dharma is goed in het begin, goed in het midden en goed aan het eind".

(Uit: Friends of the Buddhadharma, nr. 1, Vajradhatu, 1978, Boulder, U.S.A.)

Vertaling Dharmadhatu,
Amsterdam.

RECHTEN VOOR AL WAT LEEFT

Over de rechten van dieren en planten woeden in kringen van natuur- en dierenbeschermers en juristen velerlei diskussies, die o.a. hebben geleid tot verschillende formuleringen van deklaraties. Mr. P. van Heijnsbergen heeft in 1977 er één gepubliceerd in het tijdschrift Environmental Policy and Law, waarvoor hij o.a. de steun kreeg van Sir Peter Scott en Thor Heyerdahl en die mede de basis heeft gevormd van het Handvest voor de Natuur, dat dit jaar in hetzelfde tijdschrift is gepubliceerd. Daar uit deze deklaratie in hoge mate de boeddhistische geest van ***mettā*** *en* ***karuṇā*** *spreekt nemen wij haar hier op in een vertaling ontleend aan De Kleine Aarde 35-1980 (red.).*

Deklaratie

1. Elk levend wezen op aarde heeft het recht om te bestaan, onafhankelijk van het nut dat het al of niet heeft voor de mens.
2. Alle mogelijke moeite moet worden gedaan om alle dier- en plantesoorten voor ontijdig uitsterven te behoeden. Bijzondere bescherming moet worden gegeven aan die soorten welker voortbestaan al wordt bedreigd.
3. Geschikte levensomstandigheden moeten worden gegarandeerd voor dieren en planten ten einde hun voortbestaan te verzekeren, waarbij het behoud van de natuurlijke ecosystemen en essentiële minimum-populaties een grote rol speelt.
4. Het recht op bestaan van dieren- en planteleven mag in principe worden aangetast wanneer zulks nodig is voor het voortbestaan van mensen. Bij elke daad van de mens die dit recht aantast moet de noodzaak tot aantasting zorgvuldig afgewogen worden tegen het belang van de mens.
5. Ten behoeve van het voortbestaan op lange termijn van mensen, dieren- en planteleven moet de mens zijn eigen aantal reguleren en zijn patroon van produktie en konsumptie aanpassen, zodanig dat het recht van bestaan van dieren- en planteleven zo min mogelijk wordt aangetast.
6. Als bestrijding van organismen, schadelijk voor mensen, hun vee en huisdieren, nodig is, dient de natuur zelf zoveel mogelijk als bondgenoot te worden gebruikt. Bestrijdingsmaatregelen moeten zodanig worden genomen dat het leven van andere soorten niet wordt aangetast.
7. Onnodig lijden van dieren, veroorzaakt door mensen, moet op alle mogelijke manieren worden voorkomen.

8. Wilde dieren en planten moeten, wanneer mogelijk, in hun natuurlijke milieu worden gelaten. Leefomstandigheden van wilde dieren en planten, die door de mens uit hun natuurlijke omgeving zijn gehaald, dienen zoveel mogelijk overeen te komen met die natuurlijke omstandigheden.
9. Landbouw, veeteelt en visserij moeten bij voorkeur worden bedreven op een ecologisch verantwoorde wijze.



NIEUW VERSCHENEN BOEKEN

Nico Tydeman: Zitten – de praktijk van zen.
Karnak, Amsterdam 1980
ISBN 90 6350 012 2
126 pp. f 21,--.

Bij de uitgeverij Karnak verscheen "Zitten – de praktijk van zen". Zoals de titel al aangeeft een boekje over *zen*, maar – het moet me al direkt van het hart – niet zomaar weer eens een boekje over zen. Het is een van de meest verfrissende werken die ik ooit over dit onderwerp gelezen heb.

De auteur, meditatie-instrukteur bij de Kosmos, poogt – zo stelt hij in het voorwoord – met dit boekje "een aantal konkrete aanwijzingen te geven voor de fysieke en de innerlijke meditatie-houding alsook enkele suggesties voor een manier van zen-studie". In dit streven is hij meer dan geslaagd. Het werd geen geleerd boekje, en zeker ook geen zweverig of vaag boekje, maar een helder, zakelijk, soms nuchter, soms echter ook zeer ontroerend boekje dat meer is dan een verzameling konkrete aanwijzingen, een soort leidraad voor zen-studie. Het werd een werkje dat *"in a nutshell"* de essentie, de lichtende kern van het (zen-)boeddhisme vervat en dan in hoogst eigen, vaak zeer treffende bewoordingen: "Het boeddhisme, als het al een religie is, is voor mij een godsdienst van de kennis der geheime tranen, van een weten dat iedereen die ik ontmoet, getekend is door het verdriet om de vergankelijkheid en door de wanhoopspoging daaraan te ontsnappen" (!).

Het begin van het boek is gewijd aan de Boeddha en direkt al treft de auteur door zijn authentieke visie: ". . . maar ook het beeld dat zich uit verhalen en studies over Boeddha aan mij opdringt is dat van een rusteloos mens, een veeleisend zoeker, een uiterst kritische geest". De zoeker die uiteindelijk "de grondslag van de kritiek ontdekte, die sindsdien aan alle vormen van spiritualiteit vooraf dient te gaan: in hoeverre wijzen zij naar het moment dat nu aan de orde is".

De volgende hoofdstukken behandelen *za-zen* in engere zin: het zitten-in-meditatie en het lopen-in-meditatie *(kinhin)*. Kort maar indringend gaat de auteur in op de zin en de praktijk ervan, waarin hij duidelijk maakt dat de zin in het doen ligt en niet in een zeker doel. En het doen krijgt hier alle aandacht. Er worden korte metten gemaakt met eventuele dromerige beelden van alleen maar rust en stilte aangaande zen-meditatie: "Za-zen is proberen het verband te zien tussen je eigen akties en de

autonome aktiviteit van het universum. Want de mens is gedoemd tot handelen, tot funktioneren. Alleen de dood brengt rust, hoewel er goede argumenten zijn die zelfs dit relativeren".

Het boek laat zien dat za-zen niet gemakkelijk is en zeker ook niet pijnloos, sterker nog, het is een rechtstreekse konfrontatie met het meest fundamentele gegeven van het bestaan: het lijden. Uitgaande hiervan laat de auteur zijn gedachten gaan over één van de basisbegrippen van de boeddhistische leer, over *dukkha*: "Niet het lijden is het probleem, maar het lijden aan het lijden, het lijden in het kwadraat . . . . . en wanneer de Boeddha de bevrijding van het lijden leert, dan bedoelt hij de opheffing van dit lijden aan het lijden". Het boeddhisme kan — zo lijkt mij — nauwelijks kernachtiger samengevat worden.

Het verdere verloop van het boek laat zien dat za-zen niet alleen neerkomt op zitten- en lopen-in-meditatie, maar hoe za-zen "het eerste fundamentele leven is; voorafgaande aan mijn waardering, mijn beoordeling ben ik voor alles za-zen, aktiviteit die verlichting tot uitdrukking brengt". Zo kan denken (het denken *"sec"* en niet het denken over het denken), werken, ja elke handeling za-zen worden. Elke handeling kan een oefening in aandacht zijn, een oefening in volledig funktioneren "vanuit het bewustzijn een aktief deel te zijn van het Geheel, maar ook vanuit het besef dat mijn individuele beweging gevolgen heeft voor de beweging van de gehele wereld". Het is duidelijk dat wanneer de mensheid vanuit dit besef gehandeld zou hebben en zou handelen de wereld er heel anders zou voorstaan met betrekking tot zaken als de internationale verhoudingen of de milieuproblematiek. De auteur merkt dan ook terecht op dat "het boeddhisme konsekwente, toegepaste ecologie is: denken over het geheel als bestaande uit wederkerig afhankelijke delen. Als ik een onderdeel geweld aandoe, pleeg ik geweld jegens elk ander onderdeel en ook jegens het geheel".

Za-zen in horen en zien: leren de klanken en beelden intakt te laten, zichzelf te laten zijn, zonder ze in te perken met subjektieve oordelen, opvattingen of gevoelens. "Een bloem is op zijn mooist, niet door haar mooi te vinden maar door haar in je beleving bloem te laten zijn".
Za-zen in het spreken: "leren ontdekken hoe de woorden in jezelf ontstaan; aanwezig zijn bij de geboorte van je eigen taal" om te pogen uiteindelijk "je woorden, maar ook je zwijgen, te laten samenvallen met je zijn". Za-zen als studie van onszelf, een gebeuren waarin we student en voorwerp van studie, onderzoeker en objekt van onderzoek tegelijk zijn. Vanuit de zuiverheid in de zelfkennis, in het zelf-zien, groeit zuiverheid — groeit za-zen — in het kontakt met, in het aanraken (in de ruimste zin) van de wereld en anderen: "Om de ander wezenlijk aan te raken, dat wil

zeggen een ander zo te benaderen dat niets van zijn eigenheid door mij wordt geschonden, moet ik hem bevrijden uit de gevangenis van mijn subjektiviteit . . . . . want de ander is altijd meer dan mijn ideeën over hem of haar, zelfs meer dan de mooiste en de beste ideeën". Zo worden ook menselijke relaties tot uiting van za-zen: "Een duurzame relatie met iemand aangaan is ten diepste beloven voor die ander een *bodhisattva* te willen zijn".

Het boek laat zien dat za-zen veel meer is dan het in stilte in een *zendo* zitten (of lopen). Za-zen is in de praktijk van het leven zelf. In de loop van het boek wordt duidelijk waarom *Dogen* de uitspraak kon doen: "Iedereen doet za-zen", maar — zo zou ik eraan willen toevoegen — we weten het nog niet allemaal. Zo is za-zen in de woorden van de auteur "dag zijn als het dag is en nacht als het nacht is", "dag" zijn als alles goed gaat en we ons gelukkig voelen en "nacht" als alles duister is en het verdriet overheerst, zonder te proberen de dag te rekken of de nacht te verkorten.

In het laatste deel van het boek besteedt de auteur aandacht aan het begrip *karuṇā*, dat hij vertaalt met "solidariteit", de niets uitsluitende verbondenheid met de werkelijkheid zoals ze is, ongeacht de subjektieve waardering van mooi of lelijk, aantrekkelijk of afstotelijk: "de hele wereld meedragen in de buik". Daarmee is de stap naar het wezenlijke van de *bodhisattva* al gemaakt.

Vervolgens wordt er een hoofdstuk gewijd aan het begrip *koan*. De auteur laat zien dat een koan meer is dan een absurde uitspraak van een zen-meester (een vraag waarop geen logisch of rationeel antwoord mogelijk is, of een volkomen irrationeel antwoord op de vraag van een leerling). In wezen is een koan een eigen, voor ieder mens weer andere hinderpaal op de weg naar bevrijding (een goede zen-meester geeft zijn leerling dan ook een specifieke, een hem gegoten zittende koan); een struikelblok dat steeds weer voor onze voeten ligt, maar in het aanvaarden en doorzien ervan kan een wezenlijke stap gezet worden op de weg naar bevrijding. Zo kan elke steeds weer terugkerende moeilijkheid in ons leven een koan zijn: "Verstoot haar niet, heet haar welkom, kijk ernaar, maak haar tot voorwerp van je volle aandacht".

Tenslotte komen nog de verhouding leraar-leerling, de verlichting ("Een verlicht mens is niet zozeer iemand die iets bereikt heeft, maar iemand die niet meer ophoudt met proberen") en uiteindelijk het doodgaan aan de orde. Doodgaan is voor ieder van ons wellicht de moeilijkste koan die we gekregen hebben. Want sterven is iets dat op elk moment gebeurt maar dat we proberen zoveel mogelijk uit onze ervaringswereld te verdringen, en toch: "het willen vasthouden van het leven veroorzaakt een

dood die erger is dan het fysieke sterven" en "een leven dat bereid is dood te gaan is een onthecht leven".

Het boekje eindigt met enkele praktische wenken voor "za-zen thuis".

Niet zonder reden heb ik in het bovenstaande zoveel uit het boek geciteerd. Het gaat hier om een werk dat zich niet zo gemakkelijk laat bespreken, het moet gewoonweg zelf aan het woord gelaten worden. Het is een boek dat voor zichzelf spreekt, of iets anders gezegd, dat vanzelfsprekend is. Duidelijker – zo denk ik – kan za-zen niet beschreven worden. De citaten laten zien op wat voor een treffende maar ook "ervaren" wijze de auteur met het onderwerp omgaat.

Met dit boek ligt er een bijzondere verrijking van de – Nederlandstalige – literatuur betreffende het boeddhisme en zen in het bijzonder voor ons. Niet alleen vanwege de verfrissendheid van het werk in zichzelf, maar ook omdat het hier gaat om een voortreffelijk voorbeeld van een praktische "vertaling" van de boeddhistische leer naar het westerse kultuurpatroon. Het boeddhisme kan – zo lijkt mij – in het Westen alleen dan wortel schieten als het aansluiting zal kunnen vinden bij de tweeduizend jaar oude westerse kultuur, wanneer het erin zal slagen, zonder zijn eigenheid te verliezen, het westers "substraat" in zich op te nemen om van daaruit nieuw voet te vatten. Dat dat mogelijk is, laat dit boek zien. Een westers *dharma* kan niet beter gediend worden. In mijn – zij het dan allerminst verlichte – ogen is dit boekje zelf za-zen.

Matthijs Schouten.

Erik Bruijn: Tantra, yoga en meditatie
Ankh-Hermes b.v. Deventer
ISBN 90 02 5417 0
345 pp. f 60,--.

In 1980 verscheen "Tantra, yoga en meditatie", een boek dat de ondertitel "De Tibetaanse weg naar verlichting" draagt. In een twintigtal hoofdstukken, die steeds weer een ander aspekt van deze Tibetaanse weg belichten, poogt de auteur door te dringen tot het hart van de *maṇḍala*, tot de kern van het *vajrayāna*.

De opbouw van het boek is min of meer een afspiegeling van deze weg. Vanuit de algemene inleidingen, gevormd door de eerste hoofdstukken waarin de grondtrekken van het boeddhisme en het land zelf aan de orde komen, begint de reis naar de kern van de tantrisch boeddhistische leer en daarmee de reis naar onszelf, en naar de "ont-zelving". Want hierin ligt de grote kracht van het boek: het Tibetaanse boeddhisme wordt niet op een fenomenologische, godsdienstwetenschappelijke en daarmee objektiverende wijze beschreven, maar voortdurend op een dusdanige manier belicht dat de aanknopingspunten voor de — Nederlandse — lezer welhaast onvermijdelijk zijn.

Edward Conze heeft het boeddhisme ooit gekarakteriseerd als een pragmatische filosofie met een sterk psychologische inslag. Met andere woorden, een filosofie uitgaande van en getoetst aan de praktijk, met name aan de ervaringen met betrekking tot de werking van de menselijke psyche. Wat voor uiterlijke verschijningsvormen, cultus of rite het boeddhisme in zijn diverse wegen van ontwikkeling dan ook aangenomen heeft, in wezen dienen deze feitelijk tot niet meer maar zeker ook niet minder dan dat in de praktijk zo moeizaam verlopende proces van greep te verwerven op — en niet alleen inzicht in — de processen van de menselijke geest om van daaruit de ego-vormende en lijden-verwekkende werking ervan te pogen uit te blussen. Dat is — ik zou willen zeggen — "zenneklaar" in het *zen*-boeddhisme, dat in zijn onthutsende eenvoud en zijn overrompelende direktheid deze weg niet alleen bijzonder gericht en zonder afdwalingen bewandelt maar ook nog aanzienlijk poogt te bekorten. Aan de andere kant echter, van die oude boom die boeddhisme heet, groeit een tak van een totaal andere vorm en verschijning: grillig, veelkleurig en exotisch. Hoewel ontsproten aan dezelfde wortel schijnt het tantrisch boeddhisme met zijn vele goden en demonen, zijn ingewikkelde riten en kleurrijke cultus, zijn bevreemdende vormen van meditatie welhaast wezensvreemd te zijn. Veel westerse auteurs hebben zich hierdoor in het verleden dan ook laten aantrekken of afschrikken, in ieder geval laten misleiden. De geheimzinnige en magische bijklank die het woord tantrisme in het Westen veelal heeft, is vooral te wijten aan de te grote aandacht voor de uiterlijke verschijningsvorm zonder belichting van de zin of wezenlijke achtergrond ervan zoals die optrad in de eerste berichtgevingen door westerlingen vanaf het steeds moeilijk toegankelijke en daarmee al *"Geheimnis erregende"* dak van de wereld.

Het is verheugend in het hier te bespreken werk een andere wijze van benadering aan te treffen. (Het is misschien ook tekenend dat de auteur naast zijn interesse voor Tibet en het tantrisme een — ook praktische — belangstelling voor het *zen*-boeddhisme aan de dag legt).

Pragmatische filosofie met een sterk psychologische inslag: in het twintigtal hoofdstukken wordt duidelijk dat dat ook geldt voor het Tibetaanse boeddhisme.

In de beschrijving van de algemeen boeddhistische leerstelling van de vijf *skandha's* legt de auteur sterk de nadruk op de psychologische aspekten ervan. Hij noemt het betreffende hoofdstuk dan ook: "De struktuur van het ego en de werking van zijn verdedigingsmechanismen". De leer van de *skandha's* wordt niet gepresenteerd als louter een abstrakte indeling van de elementen waaruit een mens gekonstitueerd is, maar er wordt een dusdanig beeld geschilderd dat voor de westerse, niet boeddhistisch of in oosterse filosofie onderlegde lezer deze elementen en de daarmee samenhangende processen duidelijk, of meer nog, herkenbaar worden. De subtitels van het hoofdstuk spreken hierin al voor zich: "het hanteren van ontkenningsvormen, het manipuleren van gevoelens, het interpreteren van waarnemingen, begripsmatig denken en de koördinerende werking van het bewustzijn".

Vanuit deze basis leidt de auteur de lezer langs de Tibetaanse weg die beoogt te voeren tot het inzicht in deze geestesprocessen, het doorzien en doorbreken van de konditionerende werking ervan en het opheffen van het hierop gebaseerde ego-bewustzijn. Daartoe schildert hij allereerst de "psychische houdgreep" waarin de meester zijn leerling kan hebben. In de hierbij behandelde indeling in initiatie-families verschijnt dan onmiddellijk de voorliefde die het boeddhisme van oudsher heeft gehad voor indelingen en (vaak memotechnische) reeksen op het toneel, een voorliefde die in het Tibetaanse boeddhisme wel zeer sterk tot uitdrukking is gekomen. Maar — en dat schijnt mij een van de grote verdiensten van dit boek — de auteur laat zien hoe deze indelingen allerminst arbitrair of onlogisch zijn. Vaak blijken de voor westerlingen op het eerste gezicht verwarrend aandoende reeksen en onderverdelingen — wanneer eenmaal de sleutel getoond is — van grote helderheid en vooral van praktisch inzicht te getuigen. Zo wordt de indeling in initiatie- of Boeddha-families duidelijk gemaakt als een pragmatische indeling in persoonlijkheidstypen, gebaseerd op bepaalde karaktereigenschappen die in de meditatie als uitgangspunt gebruikt kunnen worden. De goede meditatie-meester zal in de training die hij zijn leerling geeft, uitgaan van diens persoonlijkheidsstruktuur, van de initiatie-familie waarmee hij geassocieerd kan worden, en pogen in de training de mentale processen behorend bij de betreffende overheersende karaktereigenschap, te gebruiken op de weg naar bevrijding. Zo kan de kracht en de aggressiviteit die zich op het "neurotische" vlak manifesteert als woede, in positieve zin benut worden om trefzeker en doelgericht tot inzicht te komen, tot de vorm van mystieke wijsheid die gesymboliseerd

wordt door de Boeddha *Akshobhya*, hoofd van de *vajra*-familie. Wederom, pragmatische psychologie in dienst van het bevrijdingsproces.

In het pogen de ervaringen op deze weg en de hieruit voortgekomen inzichten duidelijk en overdraagbaar te maken, heeft het Tibetaanse boeddhisme zich bediend van een kaleidoskopische veelheid aan symbolen, die op buitenstaanders vaak als een pandemonium van magische en geheimzinnige gestalten, beelden en formules zijn overgekomen. De auteur brengt op een veelal heldere en overtuigende wijze deze symbolen terug tot dat waar ze voor staan: niet meer en niet minder dan de processen en krachten die in elk mens werkzaam zijn; demonen als eigen, nog te overwinnen projekties, goden als elementen van de verlichte geest, de *maṇḍala* als een "psychokosmogram": een visualisering in symbolen van de mogelijke niveaus van bewustzijn en de daarmee samenhangende bestaanservaringen, waarin de mediterende toeschouwer zichzelf kan in-zien. Met deze sleutel wordt het Tibetaanse boeddhisme — zo denk ik — in hoge mate overzichtelijk en toegankelijk gemaakt.

In een apart hoofdstuk worden de *siddhi's*, de tijdens de meditatietraining mogelijk optredende paranormale vermogens aan de orde gesteld. Zonder afbreuk te willen doen aan het gegeven dat koncentratie en andere yoga-oefeningen inderdaad paranormale gaven als helderziendheid, telepathie, helderhorendheid e.d. kunnen vrijmaken, gaat de auteur van het voor "tibetofielen" wellicht ontluisterende, maar mijns inziens zeer verhelderende standpunt uit, dat de vele, in de Tibetaanse literatuur overgeleverde beschrijvingen van *siddhi's* voor alles gezien moeten worden als schilderingen van de ervaringen die zich tijdens het meditatieproces aan de geest van de *mediterende* kunnen voordoen.

De methoden van de Tibetaanse yoga- en meditatiesystemen worden in een viertal hoofdstukken belicht. De historische achtergrond van het tantrisme, de betekenis van *tantra* en de misvattingen die hieromtrent zowel bij buitenstaanders als bij boeddhisten zelf bestaan hebben, komen hierbij kort - naar mijn gevoel te kort - aan de orde. Een van de oorzaken voor de vele misverstanden die er rondom het tantrisme bestaan hebben en nog bestaan is het feit dat de *tantra's* geschreven zijn in *sandhābhāshā*, een taal die gebruik maakt van allerlei symbolen en geheime konventies. Op vergelijkbare wijze breken keltologen zich nog steeds het hoofd over allerlei middeleeuws Ierse tekstpassages die geschreven zijn in de *bearla filí*, de geheimtaal der dichters en zieners.

Uitgebreid wordt verder ingegaan op de betekenis van de meditatiehouding; de subtitel van het betreffende hoofdstuk — "De psychologie, fysiologie en symboliek van de belangrijkste meditatiehoudingen" — is ook hier weer tekenend voor de benadering: de auteur laat zien hoe

meditatiehoudingen gebaseerd zijn op steeds weer beproefde ervaringen met betrekking tot de fysiologie van het lichaam maar ook met betrekking tot de werking van de geest, zodat die houdingen tot standaard werden, waarin de fysische en psychische processen het gemakkelijkst in samenklank kunnen komen. Hoewel er rond de meditatiehouding een hele filosofie en symboliek werd opgebouwd is de basis uiteindelijk toch dat het zo "het beste zit".

De aandacht voor de meditatiehouding is een logisch aspekt van een leer waarvoor de samenhang van geest en lichaam zo vanzelfsprekend is. Het boeddhisme gaat zonder meer uit van deze samenhang, sterker nog, zij vormt een wezenlijk element van haar zienswijze. Het Tibetaans boeddhisme heeft dit gezichtspunt op praktische wijze verder nog doorgevoerd in het gebruik van *mudra* en *mantrā,* waaraan in die boek ruim aandacht wordt besteed. De auteur spreekt hier over "de taal van het lichaam". In het Westen is tengevolge van een overwaardering van de verbale — en dan alleen nog maar in taal vervatte — vorm van uitdrukking en kommunikatie, het besef van de woordloze lichaamstaal sterk op de achtergrond geraakt. De ervaring dat lichaamsbewegingen en -houdingen eveneens — en zelfs een universele — taal spreken, treedt soms alleen op bij het zien van dans of pantomine (zeker niet behorend tot de meest populaire, westerse kunstvormen. Derhalve is het niet verwonderlijk dat als er dan al aandacht aan deze lichaamstaal besteed werd, dit gebeurde door dansers en akteurs. Ik denk hier aan de Fransman Franqois Delsarte en zijn bewegingsfilosofie die op de moderne ("Amerikaanse") dans een duidelijke invloed heeft uitgeoefend. Tot op zekere hoogte maken recent ontwikkelde vormen van psychotherapie o.a. de video-Gestalt therapie — gebruik van deze lichaamstaal. In het licht van deze onderwaardering wekt het geen verbazing dat westerse auteurs in het algemeen de *mudrā's* louter en alleen geïnterpreteerd hebben als symbolische handhoudingen. In het voor ons liggende boek wordt aangetoond hoe het Tibetaanse boeddhisme zich sterk bewust is van de wezenlijke mogelijkheid tot expressie en kontakt die er ligt in handgebaren, kontakt niet alleen met anderen, maar ook met het leven, het bestaan in wijdere zin, met het "Universum" en zo in uiterste instantie zichzelf.

Hetzelfde geldt voor *mantra's,* de "archetypische klank- en woordsymbolen". In zijn beschrijving van de vroegste mantrische uitdrukkingen, de zaad-klanken, spreekt de auteur van "pre-linguïstische, oorspronkelijke klanken". Ik vind de term *pre-linguïstisch* ongelukkig gekozen. Zo wordt de suggestie gewekt van een historisch proces waarin zaad-klanken voorafgingen aan de taalvorming, hetgeen associaties oproept met de school van de oertaaltheorie. Ik zou hier willen spreken van *a-linguïstisch* of, om het

fundamentele en – zo neem ik aan – algemeen menselijke karakter van de klanken (in termen van de auteur: het archetypische karakter) te benadrukken, van *meta-linguïstisch.*

Het laatste hoofdstuk van het boek beschrijft de opbouw van de *maṇḍala* en eindigt in het hart ervan, het symbool voor de toestand waarin "de *dharma* is gerealiseerd tot de meest volmaakte expressie van ons eigen wezen, waarin we weer één zijn met onszelf . . . . waarin het leven verwezenlijkt is als een dans die zichzelf danst".

De beschrijving van de Tibetaans boeddhistische leer en de praktische uitwerking ervan, wordt in het boek enkele malen afgewisseld met bijna journalistieke verslagen van reizen die de auteur door het hoogland van *Ladakh* maakte. Zo is er de beschrijving van een bezoek aan het klooster *Spituk,* het hoofdkwartier van de geelkappensekte, verder van een reis naar de meditatiegrot van *Götsangpa,* die later door de "tijger-lama" gebruikt werd, en tenslotte een indringend zo niet onthutsend verslag van een bezoek aan een nonnenklooster.

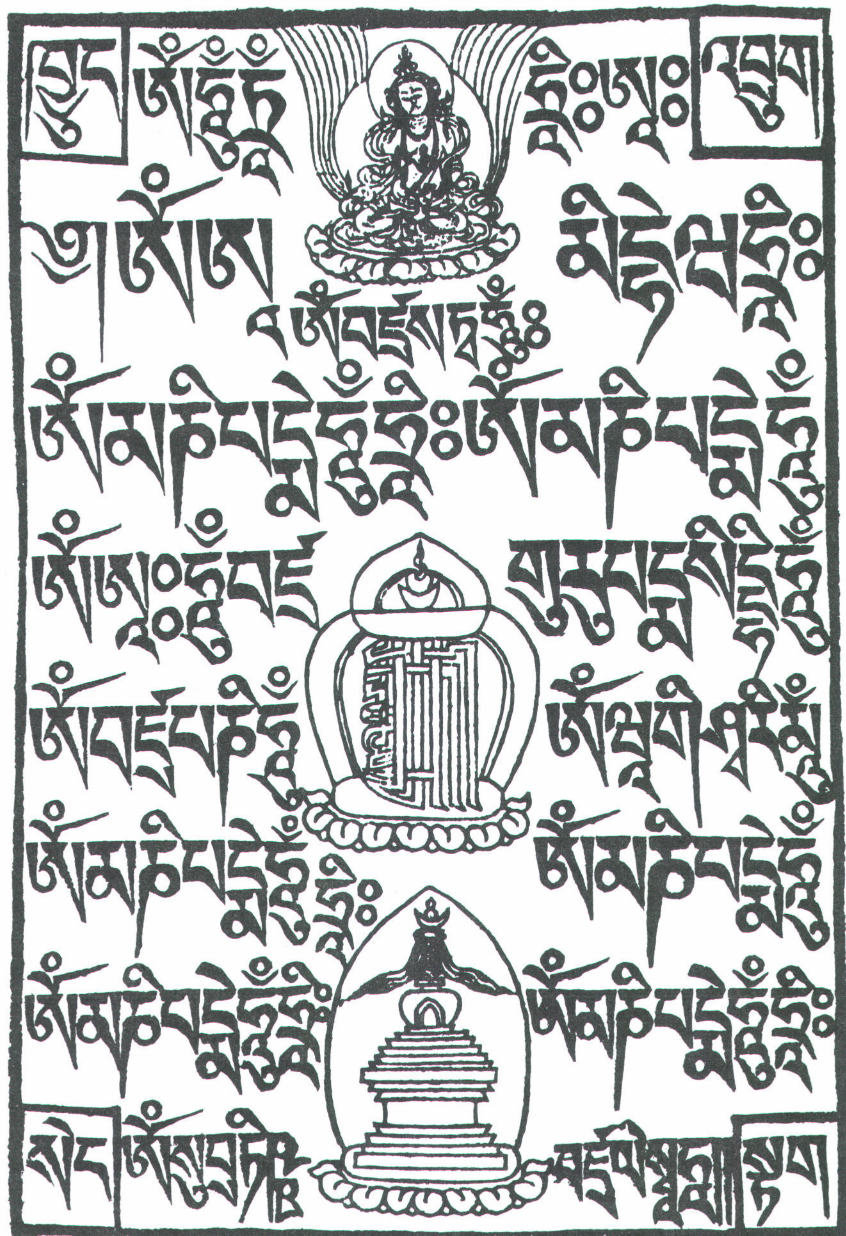
In ruim 300 pagina's slaagt de auteur erin een helder beeld te schetsen van het Tibetaanse boeddhisme, waarin de veelheid aan vormen, beelden en symbolen staan voor de vele aspekten van het menszijn en in dienst staan van het streven hier inzicht in en greep op te verwerven om van daaruit de lijden-verwekkende aspekten tot uitdoving te brengen. Dat daarbij vaak hetzelfde gezegd moet worden, is onvermijdelijk, en bij het lezen van het boek groeide mijn bewondering voor de wijze waarop de auteur erin slaagt op steeds weer iets andere wijze – zij het soms niet geheel vlekkeloos taalgebruik – hetzelfde naar voren te brengen, zodat langzaam maar zeker het inzicht groeit in waar het nu eigenlijk omgaat. Toch denk ik dat hij hierin een weinig te ver gaat: in bepaalde opzichten had het boek korter kunnen zijn door het vermijden van herhalingen. In andere opzichten daartentegen, zou ik het wat uitgebreider willen zien. Het historisch perspektief van het tantrisme, de situering ervan in de ontwikkelingsgang van het boeddhisme, de wortels die liggen in de inheems Tibetaanse *Bön*-religie komen slechts summier aan de orde. Het is duidelijk dat de auteur niet kiest voor een historische benadering. Dat is uiteraard zijn goed recht, maar enerzijds wordt hierdoor weleens de indruk gewekt dat het bij algemeen boeddhistische zienswijzen gaat om uitsluitend Tibetaanse verworvenheden. Aan de andere kant geloof ik dat bepaalde leerstellingen slechts in historisch perspectief voldoende duidelijk gemaakt kunnen worden. Dat geldt bijvoorbeeld voor de *paṭiccasamuppāda.* Merkwaardig genoeg kiest de auteur hier voor de diachroniserende interpretatie die met name bij de *Theravādins* opgang maakte. De synchroniserende beschouwingswijze, waarbij de reeks gezien wordt als

een beschrijving op verschillende niveaus van simultaan plaatsvindende processen, gebaseerd op en gestuurd door *taṇhā* – begeerte –, het sleutelwoord van de reeks, een interpretatie die nu juist door *mahayāna*-boeddhisten gevolgd werd, komt niet aan de orde.

Vaak heb ik de indruk dat de literatuur over het boeddhisme zoals die in het Westen verschijnt, uiteenvalt in twee kategorieën. Enerzijds zijn er de wetenschappelijke werken, waarin het boeddhisme objektiverend geanalyseerd en beschreven wordt, werken die door een handjevol boeddhologen en godsdienstwetenschappers gelezen en bestudeerd worden, maar voor de minder wetenschappelijk onderlegde "vriend van het boeddhisme" of voor de alleen maar geïnteresseerde weinig toegankelijk zijn. Anderzijds zijn er de zweverige ontboezemingen betreffende een nieuw *nirvāṇa*, die voor een nuchter westerling de weg zoal niet onaantrekkelijk dan toch zeker vaag maken. De kategorie van werken die een duidelijk niveau koppelen aan een emotionele betrokkenheid, met andere woorden, het midden kiezen tussen een objektiverend wetenschappelijke en een lyrisch dweperige benadering, zijn bijzonder zeldzaam. In het hier besproken werk vinden we echter een zeer goede vertegenwoordiger van deze kategorie. Het is een boek dat niet alleen voor de boeddholoog en de tibetoloog van belang kan zijn, maar ook voor de westerse boeddhist of boeddhistisch geïnteresseerde. In de vaak nuchtere benadering is het – zo lijkt mij – zeker ook "gezonde" literatuur zowel voor de "tibetofiel" alsook voor de "tibetomaan". Verder lijkt het mij alleszins lezenswaard voor de psycholoog: het zal verrassend en misschien wel geruststellend zijn, te lezen dat de Tibetanen zich al eeuwenlang bewust zijn van de disharmoniërende effekten van "opgekropte of vastgehouden energieën en spanningen" en praktijken voor de ontlading hiervan hebben ontworpen, zij het dan andere dan dewelke die in de (westerse) psychotherapie ontwikkeld werden.

Het boek is in linnen gebonden en voortreffelijk uitgegeven met een ruime hoeveelheid afbeeldingen en (kleuren)foto's.

Matthijs Schouten.



Tibetaanse blokdruk met *mantra's*, bestaande uit zowel klank- als woordsymbolen.

MEDEDELINGEN VAN DE STICHTING

Najaarsbijeenkomst.

De najaarsbijeenkomst van de Stichting zal plaatsvinden op **zaterdag 10 oktober** a.s. De bijeenkomst zal plaatsvinden in hotel-konferentie-oord **"Heidepark"** te **Bilthoven.**
"Heidepark" is gelegen op korte afstand van het station Bilthoven.
Aanvangstijd van de bijeenkomst is 10.30 uur (om 10.00 uur ontvangst met koffie). Het programma zal nog nader bekendgemaakt worden.

Geheugensteuntje.

Het jaar 1981 is al enigszins gevorderd, maar nog niet alle vaste donateurs van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme hebben hun bijdrage voor dit jaar overgemaakt. Gemakshalve is daarom bij dit nummer van Saddharma een girokaart gevoegd. (Deze kaart heeft uiteraard geen betrekking op personen of instanties die een ruilabonnement op Saddharma hebben).

Wilt u even de kaart invullen en posten als u tot dusver hebt vergeten de donatie te gireren?

Sommige donateurs die vorig jaar onze bijeenkomsten bezochten of op andere wijze hun belangstelling toonden, hebben niettemin vergeten hun bijdrage voor 1980 over te schrijven. Dit verzuim kan nu worden goedgemaakt.

En neemt u in geval van twijfel het zekere voor het onzekere: onze Stichting is blij met elke eventuele extra donatie!

De bedragen voor 1981 zijn dezelfde als voor 1980: min. donatie f. 30,--, echtparen f. 40,--, studenten f. 20,--.

Wie het fraaie insigne met het boeddhistische Wiel van de Leer en het woord Dharma wil ontvangen, kan tegelijk f. 15,-- per insigne overmaken. Graag vermelden of het insigne als speld of als broche wordt gewenst.

Het gironummer van de penningmeester is: 15.20.022, Wassenaar.

Brochure.

Als een voortzetting van de serie brochures die de Stichting heeft doen uitgeven, zal er binnen afzienbare tijd een nieuwe brochure verschijnen van de hand van **Drs. A. Herpst,** getiteld **"Zen en psychotherapie".** De vier in het verleden uitgekomen brochures zijn nog - zij het ten dele in beperkte mate - leverbaar à raison van f. 2,50, te bestellen bij het sekretariaat.

Het betreft:

Grondbeginselen van het boeddhisme	- Dr. A.C.M. Kurpershoek-Scherft
Inzicht en Uitzicht, twee opstellen over Zen	- Mr. L. Boer
Natuurbehoud en milieubeheer, mettā en karunā	- Prof. Dr. V. Westhoff
Boeddhisme en psychologie	- Prof.Dr.R.H.C.Janssen

VERDERE MEDEDELINGEN

Maitreya Instituut.

Ter gelegenheid van het bezoek van de Tibetaanse Lama's **Thubten Yeshe** en **Zopa Rinpoche** aan Nederland, organiseert het Maitreya Instituut in de periode van 28 augustus tot 11 september a.s. een boeddhistische meditatie-kursus volgens de traditie vań **Je Tsong Khapa.** De kursus zal plaatsvinden in het Internationeel Theosophisch Centrum te Naarden.
Inlichtingen: sekretariaat van het Maitreya Instituut, Ericaweg 33, 1272 CS Huizen.

Tibetaans Mahayana Buddhistisch Centrum.

Van 19 t/m 23 juli a.s. zal Z.H. **Jigdal Dagchen Rinpoche** een bezoek brengen aan Nederland. Op 19 juli zal in de Faya Lobbi Zaal van het Congresgebouw te Den Haag een audiëntie ter kennismaking plaatsvinden. Aansluitend daaraan wordt door de Rinpoche de lering gegeven van het **"Lamdray Nangsum"** (het Pad en zijn Vruchten). Op 20 juli zal op dezelfde plaats deze lering worden voortgezet. Voorts zullen er drie lezing/meditatie-ochtenden zijn in het Sakya Centrum te Den Haag op 20, 21 en 23 juli. Privé audiënties met de Rinpoche kunnen worden aangevraagd, evenals initiaties, zegingen en wijdingen van beelden, thanka's e.d.
Inlichtingen: Sakya Thegchen Ling, p/a Mevr. A. Steenhuis, Van Bleiswijkstraat 107, 2582 LB Den Haag, tel.: 070 - 559340 (10.00 - 12.00 uur).

Karma Dhagpoling.

Van 1 t/m 5 november zal Z.E. **Sharmapa** in Brussel zijn en lezingen en initiaties geven. Hierna zal hij een bezoek aan Nederland brengen. Van 10 t/m 30 september zal **Tulka Tenga Rinpoche** een bezoek aan Europa brengen. **Lama Gendun Rinpoche** wordt van 1 t/m 18 december verwacht. Inlichtingen: Karma Dhagpoling, Faustdreef 121, Utrecht-Overvecht.

Boeddhistisch Informatie Centrum.

Te Kerkrade (Z.L.) is gevestigd een Boeddhistisch Informatie Centrum. (B.I.C.). Iedereen die informatie wenst over één of ander onderwerp kan - zonder enige verplichting - de bibliotheek van het BIC komen raadplegen. Het is ook mogelijk schriftelijk informatie te vragen.

In de bibliotheek zijn aanwezig alle afleveringen van the Bodhi Leaves (B-serie) en van The Weels. Hierin staan artikelen over boeddhistische filosofie, ethiek, psychologie, meditatie, het leven van de leek en van de monnik, en diverse andere onderwerpen. Ook vertalingen van (originele) boeddhistische teksten zijn daarin afgedrukt. Verder zijn meerdere boeken van de Buddhist Publication Society Inc., te Kandy, Sri Lanka, aanwezig. Het merendeel van deze artikelen en boeken is in het Engels geschreven, hoewel ook enkele boeken in het Nederlands aanwezig zijn. Het adres van het B.I.C. is: p/a N. Moonen, St. Pieterstraat 52, 6463 CV Kerkrade.

London Buddhist Centre.

In the London Buddhist Centre worden kursussen gegeven die een systematische en samenvattende inleiding in het boeddhisme pogen te verschaffen. De praktische toepassing van de boeddhistische leer krijgt hierbij sterk de aandacht.
Bovendien worden er meditatie-instrukties gegeven.
Inlichtingen: The Londen Buddhist Centre, 51 Roman Road, Bethnal Green, London E2 OHU.

Meditatie en psychotherapie.

Mevr. Ada Herpst, die enige tijd geleden op een bijeenkomst van de Stichting een lezing hield over "Zen en psychotherapie" die in de vorm van een brochure door de Stichting zal worden uitgegeven, houdt zich al geruime tijd bezig met de relatie tussen (Zen)-meditatie en westerse psychotherapie, zowel theoretisch als praktisch.
Wat het praktische gedeelte betreft, houdt dat in dat ze psychotherapeutische behandelingen verricht bij mensen die tevens het pad van de meditatie volgen. Sedert ongeveer 10 jaar beoefent ze zelf de Zen-meditatie. Ze is als psycholoog-psychotherapeut werkzaam bij de Rijksuniversiteit te Leiden. Haar opleiding in de psychotherapie is voltooid en ze is erkend door de vereniging die zich met dit gebied bezighoudt: de Nederlandse Vereniging voor Psychotherapie. Ze schrijft "persoonlijk tot in haar wezen geraakt te zijn door zowel de meditatie als door de psychotherapie en langzamerhand toegegroeid te zijn naar een soort "levenstaak" om zowel in haar leven als in haar werk aan beide wegen gestalte te geven".
Wat haar werk betreft, heeft dit zich in de laatste jaren op de volgende wijze uitgekristalliseerd:
— aan de Universiteit geeft zij een kursus Zen-meditatie die grotendeels praktisch is gericht (groeps- en individuele meditatie); daarnaast wordt de filosofie en psychologie van meditatie besproken.

— Als psychotherapeut heeft zij zich afgestemd op die werkwijze die overeenstemt met de essentie van meditatie, n.l. de realisatie van het Zelf. Zij ziet de psychotherapie dan ook als instrument om mensen te helpen dit Zelf te realiseren. Hoewel voor velen de beoefening van meditatie op zich voldoende is om de weg naar het Zelf in te slaan, blijkt er bij sommige anderen toch behoefte te zijn hindernissen binnen de eigen psyche op te ruimen om het pad beter begaanbaar te maken. Graag wil zij die mensen hierbij behulpzaam zijn. Inmiddels heeft zij reeds enige ervaring opgebouwd met enkele mensen die haar geraadpleegd hebben als psychotherapeut, juist omdat zij wisten dat zij ook ervaring met meditatie heeft.
— In haar onderzoek aan de Universiteit bereidt zij een proefschrift voor over de relatie tussen meditatie en psychotherapie. Het onderzoek dat zij verricht is geen onderzoek op de gangbare wetenschappelijke wijze (experimenteel). Wat zij echter beoogt, is het op intuïtieve wijze zoeken naar en weergeven van wezenlijke verbanden die er tussen beide stromingen bestaan. Hierover schreef zij reeds een artikel in Intermediair (juni 1979), getiteld "Zen en psychotherapie". Een tweede artikel heeft zij zojuist ter plaatsing aangeboden.

Zij heeft nog ruimte om nieuwe therapeutische kontakten aan te gaan met mensen die hieraan, naast de meditatie, behoefte hebben.
Haar adres is: Mevr. A. Herpst, Tuinstraat 72, 1015 PG Amsterdam, telefoon: 020 - 258125.

De Stichting Vrienden van het Boeddhisme - tot 15 december 1978 genaamd: Stichting Nederlands Buddhistisch Centrum - werd opgericht op 8 november 1967. Haar doelstelling luidt: "De Stichting is een ontmoetingsplaats voor vrienden van het boeddhisme. Zij wil de kennis van de beginselen van het boeddhisme bevorderen en de praktische toepassing van deze beginselen aanmoedigen. Zij streeft naar een vormgeving van het boeddhisme passend in het westerse kultuurpatroon."

De stichting is niet gebonden aan een boeddhistische school of groepering; de verschillende richtingen die het boeddhisme kent komen in haar publikaties en op haar bijeenkomsten aan het woord. De stichting is geen religieus genootschap in de engere zin van het woord maar wil diegenen verenigen - welke levensovertuiging of geloof zij ook aanhangen - die op enigerlei wijze in het boeddhisme belangstellen of zich daarbij betrokken voelen. Zij zijn als begunstiger van harte welkom en kunnen zich als zodanig bij het sekretariaat aanmelden. Begunstigers ontvangen het mededelingenblad "Saddharma" en hebben het recht deel te nemen aan de landelijke bijeenkomsten - een lentebijeenkomst, een herfstbijeenkomst en bij voldoende belangstelling, een meditatiekursus.

De stichting doet brochures verschijnen over onderwerpen, welke in het kader van het boeddhisme van belang zijn. Van deze brochures ontvangen de begunstigers gratis een eksemplaar. Tenslotte wil de stichting, o.a. door het instandhouden van een bibliotheek, fungeren als documentatiecentrum over het boeddhisme ten behoeve van de begunstigers en andere belangstellenden.

De stichting hoopt door haar werkzaamheden een reële bijdrage te leveren aan een integratie van het boeddhisme in het westerse kultuurpatroon.

